

Ressourcen Bilder

Welche Motive - Farben - Landschaften - Tiere - Menschen machen Sie beim Anblick glücklich oder rufen ein schönes Gefühl hervor?

Solche Bilder können zu Ihren persönlichen Ressourcen Bildern werden.

Etwas berührt Sie tief in Ihrem Inneren. Ihr Geist erinnert sich an etwas Schönes und Kostbares in Ihrem Leben – etwas, was Ihnen Freude schenkt.

Automatisch atmen Sie tiefer durch, sobald Sie das Bild betrachten. Wenn sich eine schöne Erinnerung einstellt, entspannt sich Ihr Inneres. Sie sind für einen kleinen Augenblick ganz im Hier und Jetzt – ganz im Lichtvollen angekommen.

Anatomisch und physiologisch ganz einfach eine „reine Nervensache“.





FREUDE – LEICHTIGKEIT – LOSLASSEN – LÄCHELN IM GESICHT

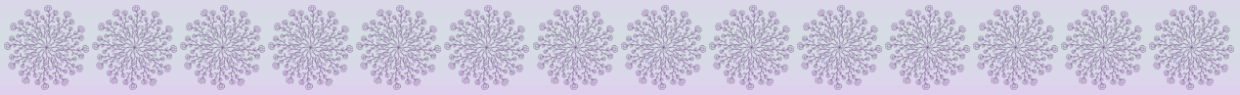
Sehen Sie sich die Bilder an. Was bewirken sie bei Ihnen? Spüren Sie, wie es Ihnen innerlich leichter wird? Zaubert das Bild ein Lächeln in Ihr Gesicht? Wie verändert sich Ihre Gemütslage? Was spüren Sie ganz tief im Inneren?

Kommen Sie bei sich selbst an?

Finden Sie jetzt Ihre persönlichen Ressourcenbilder, Farben, Düfte, Musiknoten und so vieles mehr. Experimentieren Sie, lernen Sie die feinen Unterschiede wahrzunehmen.

Eine gute Übung für den Alltag. 2 – 3 Minuten am Tag reichen völlig aus.

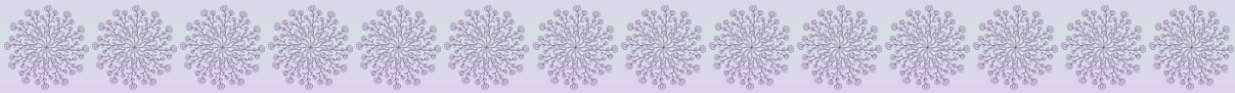




Finden Sie hier Ihre Farbpalette, die Sie glücklich macht.

Gleich einmal ausprobieren!





Auch schöne Worte können zu «Ressourcen Bildern» werden.

**ICH berge dich in deinem Schweigen,
damit du den Klang der Stille hörst.
ICH berühre dich in deinem Gehen,
damit dich MEIN Urrhythmus durch Raum und Zeit bewegt.
ICH trage dich in deinem Standpunkt,
damit du im Urgrund MEINES Seins verankerst.
Freue dich, du, MEIN Ebenbild.**

(Franz-Xaver Jans)

Aus dem Buch «Worte – geboren aus Schweigen» von Franz-Xaver Jans-Scheidegger
Theologe und Psychologe, geb. 5. Feb. 1943, † 16. Sept. 2022, Flüeli, Schweiz)

Nicht zu vergessen die vielen anderen Möglichkeiten, wie z.B. schöne **Musik**,
Düfte, Orte, andere Menschen und vieles mehr!



Finden Sie Ihre persönlichen Ressourcen Bilder.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Experimentieren und Ausprobieren!

