



Nirvana für Europäer

28 Impulse
aus einer anderen Dimension

SATYA

Inhaltsverzeichnis

Willkommen

Nirvana?

Lass dich auf die Techniken ein

Worauf es ankommt

28 Impulse aus einer anderen Dimension

1. Stelle dich in die längste Warteschlange
2. Gib einer Spinne einen Namen
3. Beim Verfassen einer email, stoppe unvermittelt und starre für 30 Sekunden auf eine beliebige Ecke deines Bildschirms
4. Tu so, als seist du heiser und vermeide jedes Sprechen
5. Wenn du schlafen gehst, lege dich auf den Rücken, lege dann eine Hand flach auf den Bauch
6. Jederzeit, lege deine Hand auf dein Herz, schließe deine Augen und höre deinen Herzschlag
7. Wenn du Musik hörst, lasse sie durch deinen Körper fließen
8. Wenn du spazieren gehst, lege deinen Fokus auf nur eine Sache
9. Suche dir im Supermarkt ein besonderes Lebensmittel aus

10. Wenn sich dein Handy meldet, ignoriere es für 30 Minuten
11. Wenn du während des Fernsehens umschaltest, dir aber nichts gefällt, schalte den Fernseher für ein paar Minuten aus
12. Wenn du den Verstand benutzt, dann vermeide Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft
13. Fahre mit den Fingerspitzen über dein Schlüsselbein
14. Frage niemanden, was er gestern getan hat oder morgen tun wird
15. Anstatt Gründe zu finden, warum etwas nicht getan werden kann, finde Optionen, wie es möglich wird, und ziehe es durch
16. Wenn dir etwas ins Auge fällt, was du unbedingt haben willst, du es auch sofort kriegen könntest, warte dennoch ab
17. Wenn du dich in einem Raum mit mehreren Menschen befindest, was auch passiert, benutze nicht dein Handy
18. Verbringe einen ganzen Tag, ohne auf die Uhr zu schauen
19. Fühle einen Gegenstand
20. Während die Sonne scheint, schließe deine Augen und spüre die Sonnenstrahlen auf dem Gesicht
21. Werte nicht
22. Gehe nachts auf den Balkon und betrachte den Mond
23. Unter Freunden, höre nur zu
24. Mehrmals am Tag, betrachte deine Körperhaltung

25. Während der Arbeit, atme zehnmal tief ein und aus
26. Betrachte eine Blume in freier Natur
27. Lass dein Handy zu Hause
28. Schaue dir einen geschriebenen Text in deiner Muttersprache an, ohne ihn zu lesen