

Das Cleaning am Abend

Sobald die Arbeit des Tages getan ist und Sie zu Hause ankommen, nehmen Sie sich eine halbe Stunde, um sich zu 'resetten', also neu zu starten. Teilen Sie Ihren Angehörigen einfach mit, dass Sie sich nun für etwa 30 Minuten zurückziehen, um den Stress und die Eindrücke des Tages loszuwerden. So können Sie den Abend entspannter mit ihnen genießen.

Alles loslassen Schalten Sie das Handy aus, denn diese Zeit gehört nur Ihnen. Setzen Sie sich bequem hin, wie zur Meditation. Schließen Sie sanft Ihre Augen und formulieren Sie im Geiste den Gedanken, dass alle Eindrücke und Verunreinigungen, die sich im Laufe des Tages angesammelt haben, Ihr System in Form von Rauch oder Dampf durch den Rücken verlassen. Das ist ein aktiver mentaler Prozess, in dem Sie bewusst wahrnehmen, dass Sie alles loslassen. Sie sollten sich dabei nicht an die Ereignisse des Tages im Einzelnen erinnern. Entfernen Sie die Eindrücke so, wie Sie Schmutz beim Duschen entfernen oder Staub wischen. Alles, was Ihr inneres Gleichgewicht stört, darf Ihr System verlassen.

Wenn Sie merken, dass Sie in die Meditation abgleiten, öffnen Sie kurz die Augen und setzen Sie dann den Vorgang der Reinigung einfach wieder fort. Wenn Sie dabei feststellen, dass Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf die Reinigung.

Wenn Sie sich mit dem Vorgang vertraut gemacht haben, machen Sie die Reinigung täglich für etwa eine halbe Stunde.