



Sicht-weisen

Thema: Hygiene

Wie ist die Hygiene unserer Gedanken, Worte und Werke?

Mit Hygiene verbinden wir oft etwas Sauberes, Steriles und Reines in unterschiedlichen Bereichen wie: Lebensmittelhygiene, Küchenhygiene, Körperhygiene, Krankenhaushygiene...

An unterschiedlichen Orten wie: zu Hause, auswärts und in weiteren öffentlichen Einrichtungen.

Was die meisten von uns mit Hygiene verbinden ist: wenn wir sie einhalten ist es gut - wenn nicht, wird es gefährlich und wir können krank werden.

Uns interessiert die Hygiene unserer / unseres:

- **Gedanken**
- **Emotionen**
- **körperlichen Erlebens und**
- **unserer Haltung**

Hygiene meiner Gedanken:

Was denke ich?

Welche Gedanken beschäftigen mich?

In welchen Gedanken bin ich gefangen?

Welche Gedanken ziehen mich herunter?

Hygiene meiner Emotionen:

Welche Emotionen treiben mich um?

Welche Emotionen beschweren, verängstigen mich?

Hygiene meines körperlichen Erlebens:

Welchen Druck, welche Last, welche Beschwerden habe ich?

Mit welchen Krankheiten, mit welchem Tun und Müssen beschäftige ich mich?

Hygiene meiner Haltung:

In welcher Haltung lebe und er-lebe ich?

Wir sagen:

Unserer Haltung entsprechend laden wir Energien ein.

Im Ent-scheiden die Anderen.

**Im WeisenWählen
die liebevollen und lichtvollen Energien.**