

Gestalt-Philosophie

nach Claudio Naranjo



- ☞ Lebe jetzt: Befasse dich mit der Gegenwart, statt mit der Vergangenheit oder der Zukunft.
- ☞ Lebe hier: Setze dich mit dem Gegenwärtigen, statt mit dem Abwesenden auseinander.
- ☞ Hör auf, deiner Einbildung zu folgen: Erfahre das Wirkliche.
- ☞ Stoppe unnötiges Denken. Öffne stattdessen deine Sinne zum fühlen, schmecken und sehen.
- ☞ Drück dich aus, statt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu beurteilen.
- ☞ Lass dich auf Unangenehmes und Schmerzen ebenso ein wie auf Angenehmes. Begrenze nicht dein Gewahrsein.
- ☞ Akzeptiere kein "Sollte" oder "Müsste", wenn es nicht von dir selbst kommt. Verehere keine Götzen.
- ☞ Übernimm die volle Verantwortung für dein Tun, dein Fühlen und dein Denken.
- ☞ Gib den Widerstand dagegen auf so zu sein wie du bist.