



Von: Kidane Yemane kidane.yemane@icloud.com

Betreff: Die Angst

Datum: 18. März 2021 um 12:17

An: KIDANE YEMANE kidane.yemane74@gmail.com

Kopie: world.citizen@trtworld.com, cad@noticiasdenavarra.com, Jon Clarke jon@theolivepress.es, contact@government.by, contact@thefirstnews.com, Leserservice Berliner Verlag leserservice@berliner-verlag.com, BBB bbb@um.dk, kurz@bka.gv.at kurz@bka.gv.at, nytnews@nytimes.com, newswatch@bbc.co.uk, new@riotimesonline.com, zsofia.nagyvargha@ungarnheute.hu, Newsline@hina.hr, ncov2019@gov.in, news@abccolumbia.com, news@ctv.ca, news@kyivpost.com, News news@connexionfrance.com, media-solutions@faz.de, mawasiliano@information.go.ke, mdybranch@myanmartimes.com.mm, anna.agebjorn@thelocal.com, advertise@dailypakistan.com.pk, spiegel@spiegel.de, service@taiwannews.com.tw, seo_seoul@icrc.org, SUDKH@unhcr.org, info_dnda@jus.gov.ar, desk@breakingnews.ie, J.duLac@washpost.com, general@arabnews.com, gdpr.pet@eu.spectrumbrands.com, jod@shz.de, Kontakt@zeit.de, katherine@thedanielislandnews.com, KHALAFM@unhcr.org, rubrica.lettere@repubblica.it, letters@theaustralian.com.au, postmottak@smk.dep.no, post@pragerzeitung.cz, info@stern.de, info@rtv.ru, info@bild.de, info@die-norddeutsche.de, info@news.belgium.be, info@ifpnews.com, info@dailypakistan.com.pk, inytk@ekathimerini.com, tellus@thetimes.co.za, redaktion@sueddeutsche.de, rcabello@indecopi.gob.pe, editor@dutchnews.nl, edda.probst@soeder.de, web@globaltimes.com.cn

Sehr geehrte Damen und Herren,

machen Sie die Angst zu Ihrem Freund!

Ich habe die Wahl, vor Schreck erstarrt stehen zu bleiben, um dann von dem auf mich rasenden Auto überfahren zu werden. Oder ich nutze das Gefühl des Angst als Antrieb für eine erhöhte Reaktionsvermögen, um den auf mich rasenden Auto zu entkommen.

Auch für dieses gibt es Training;

Langsam mit Nase atmen, so dass sich die Bauchdecke wölbt (so ähnlich wie Gesangstraining Töne halten), so lange halten wie es geht, ohne zu verkrampfen, anschließend mit Mund langsam ausatmen (als würden sie pusten, nur kontrolliert)

Bei beklemmende Situationen ausprobieren, und immer wieder üben, so wie die mächtige Suggestion. Das wird Ihr Geist stärken, und unempfindlich auf bössartige Beeinflussungen machen.

"Die Wiederholung ist die Mutter der Weisheit."

Ziele aufschreiben, fokussiert sie auf das Wesentliche.

"Die blasseste Tinte ist halbarer, als das stärkste Gedächtnis."

Mit freundlichen Grüßen

Dein Sonnenkönig Horus