



2. Dann berührst du mit der an-
deren Hand einen anderen
Punkt am Körper. Das ist natürlich
dein zweiter Glückspunkt. Auch
dort stellst du dir einen Stern vor
und lässt ihn leuchten.

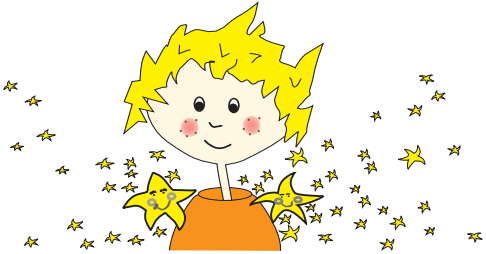


So funktioniert es

1. Du berührst als erstes mit einer
Hand einen Punkt am Körper.
Das ist dein erster Glückspunkt.
Dort stellst du dir einen Glücks-
stern vor und lässt diese in deinen
Gedanken leuchten.

3. Nun lässt du beide Sterne zu-
sammen leuchten und genießt
das aufkommende Sternenge-
fühl.

Tipp: Wenn es dir schwer fällt, dir
die Sterne vorzustellen, dann
male die zwei Sterne auf, schnei-
de sie aus und lege sie auf dei-
nen Körper.



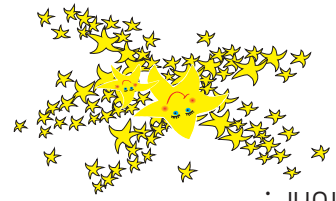
Natürlich kannst du auch in
anderen Situationen Glücksge-
fühle wie Sternengefühle haben.
Fällt dir etwas ein?

Ich bekomme Sternengefühle,

wenn _____

Sterna und kleiner Stern finden:
„Das Sternengefühl ist interga-
laktisch schön!“

Das Sternengefühl ist ein schö-
nes Gefühl, das sich im Körper
ausbreitet, wenn du mit der
Glückspunkt-Methode sehr tief
entspannst. Jeder Mensch spürt
das Gefühl anders. Das Sternen-
gefühl wird mit Entspannung und
Freude und oftmals mit einem
Glücksgefühl in Verbindung ge-
bracht.



Bei manchen ist es „wie ein Krib-
beln...“ „Anderes sagen: „Das Gefühl
sich soooooo gut an!“ oder
„komisch, das ist überall...“
oder „Das ist so ein Gefühl im
Bauch...“ oder „Damit kann ich
ganz anders sein...“ so glück-
lich!“ oder „Einfach ein Glücks-
gefühl!“

Das Sternengefühl
Was ist das eigentlich?

*Mein Sternengefühl
schenkt mir Freude,
Frieden, Kraft und
Sicherheit*



*Ich finde mein
Sternengefühl*

Das Sternengefühl-Büchlein

von _____

