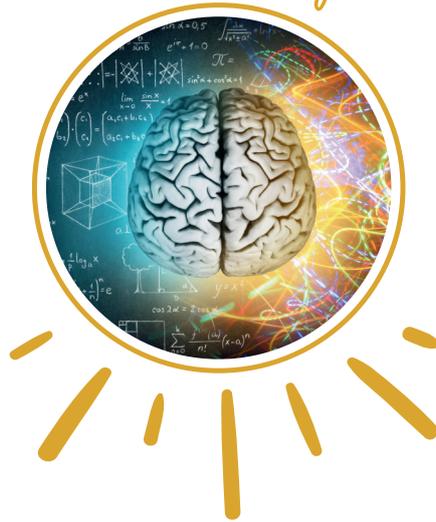


# Little Lights



## DER MENTALE KÖRPER

Der mentale oder auch intellektuelle Körper, Geist genannt ist unser Verstand. Er hat Gedanken. Seine Funktion ist das automatisierte und pragmatische Denken und Handeln, das Verstehen, das Kreieren, sich Erinnern und Beurteilen. Doch für viele von uns auch selten zur Ruhe zu bekommen, ständig vor sich hin plappernd, bewertend, kommentierend, Gedanken nachgehend und sich schnell ablenken lassend. Manchmal hängt der Verstand in Glaubenssätzen und Vorstellungen. Der mentale Körper nimmt in der Regel eine Entfernung von bis zu 20 Zentimeter vom physischen Körper ein.

### NAHRUNG

Wir nähren unseren Intellekt mit Ideen, Konzepten, guten Gesprächen, Wissen, Bücher lesen, Informationen, Anweisungen oder Erklärungen, Philosophieren, neuen Perspektiven und Sichtweisen, Besuchen von Museen und Ausstellungen und ähnlichem.

### SCHMERZ

Overthinking, wenn du dir den "Kopf zerbrichst", Brain melt, Überforderung, Nichtverstehen, Unklarheiten, Verwirrung z.B. beim Verlust von Autoschlüsseln oder Worten, die uns nicht einfallen; Unvermögen ein Problem zu lösen und zu verstehen; rasende, unklare Gedanken, nicht Nachvollziehbares und ein Closed-mind (als Gegenteil von open-mind) können zu mentalem Schmerzempfinden führen.

### EKSTASE

Den Autoschlüssel oder die Lösung zu einem Problem finden, Klarheit erlangen, etwas verstehen, herausfinden und zu erfahren das wir gelernt haben und anwenden können. AHA Momente des Lebens. Wenn es "Klick" macht und dir ein Licht aufgeht!