**Durch Achtsamkeit wird die Funktion des Gehirns verbessert. Gedanken können wir beeinflussen, und damit das Glücklichsein und die Gesundheit. Ein positiver Glaube spielt dabei eine große Rolle. Durch das Denken, durch Erwartungen und Vorstellungen, wird das Gehirn aktiviert. Den Fluss der Gedanken in Frieden beobachten und in der Stille sein, um das innere Empfinden zu erspüren, macht das ganze Menschsein aus. Manche haben zu viel Gefühle für sich und Andere, manche zu wenig. Wer sich schlecht fühlt, hat weniger vom Leben. Gut ist zu sich wie ein guter Freund zu sein. Hohe Ansprüche an sich können für das Ganze gut sein und egoistisch.**