

#Herbstslowdown

KLOPFSEQUENZ ZUM LOS LASSEN

Fokussiere Dich auf das Thema: was belastet Dich, Gedanken oder ein wiederkehrendes Thema? Was möchtest Du verabschieden, loslassen? Wie fühlst du dich? Wo fühlst du es im Körper?

Bestimme ein Stresslevel zwischen 1-10 (1 ist gering- 10 maximal hoch)

Akzeptiere, was da ist.

Beginne mit zwei Fingern zu klopfen und sprich die Sätze laut dazu:

Punkt 1: Ich lasse los.
zwischen den Augenbrauen, drittes Auge



Punkte 2: Es ist okay, ... loszulassen
seitlich der Augenwinkel



Punkte 3: Es ist sicher, ... loszulassen
mittig unter dem Auge, auf dem Jochbeinbogen



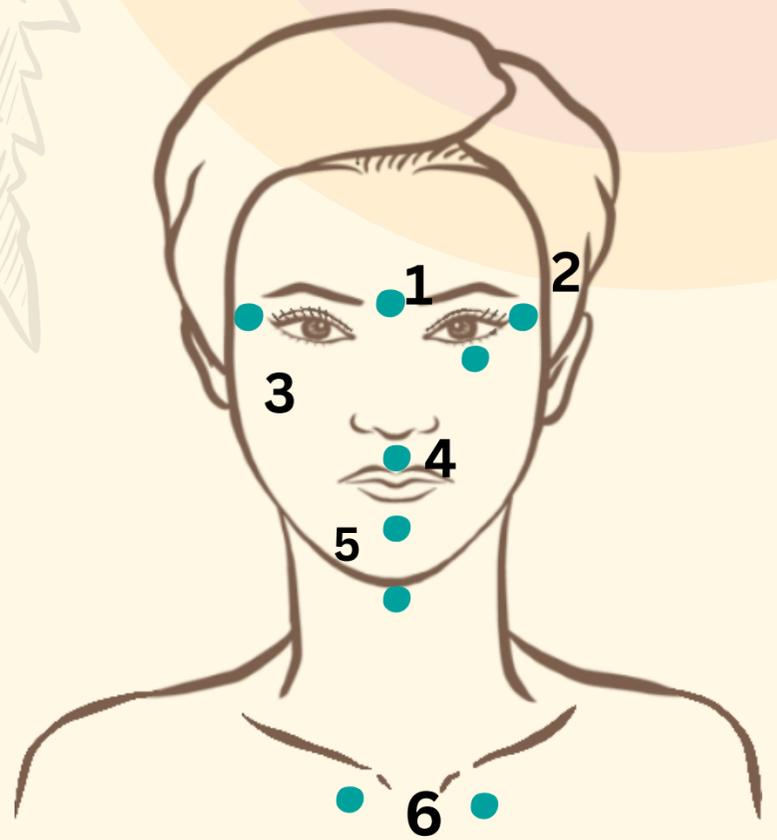
Punkt 4: Ich möchte ... loslassen.
unter der Nase Ich bin bereit, ... loszulassen.



Punkt 5: Ich verdiene es, ... loszulassen.
unter der Unterlippe



Punkte 6: Ich lasse einfach los.
unter den Schlüsselbeinen, etwas neben der Mitte



Wenn Du die Klopfsequenz beendet hast, schließe Deine Augen und stell dir vor du hältst eine Handvoll Ballons in der Hand. Mit der anderen Hand umschließe ganz fest dein Handgelenk und baue eine Spannung auf, als würdest ein letztes Mal festhalten.

Dann öffne beide Hände und spreche dabei laut:
"Ich lasse los".

Wiederhole diesen Vorgang mindestens drei Mal.



Spüre nach.

Atme tief ein, halte den Atem einen Moment, spüre Dein Herz, den Herzschlag und atme dann lange aus, so lange bis keine Luft mehr ausströmt.

Öffne die Augen und atme ruhig und gleichmäßig weiter. Wenn Du magst, gehe nach draußen, an die frische Luft. Verbinde Dich mit den Elementen der Natur, spüre den Wind, die Sonne, den Regen auf der Haut, die Erde unter Deinen Füßen. Nimm die Phasen und Zyklen wahr.

