

Huna

Die Huna Übung ist eine wunderbare Übung, um Blockaden zu lösen und einen negativen Glaubenssatz in einen positiven zu wandeln.

Hier die Übung
zum anschauen
(nur Teil 2) →



Ablauf:

1. negativen Belief (Glaubenssatz, Gedanke) finden:
2. Wie & Wo spürst du das Gefühl dazu im Körper?
3. Wie stark spürst du dieses Gefühl?
Auf einer Skala von 1-10
4. Nenne deinen Belief, dann sage
“Ich kann das ändern und so soll es sein!”
5. Gib nun die Fingerspitzen zusammen, Atme ein, Atme aus und fange an zu klopfen
Thymusdrüse – linke Hand – rechte Hand – C7 (letzter Nackenwirbel)
Tief atmen, Satz wiederholen
Pkt. 4-6 wiederholen bis die Skala bei 0 ist und du ein neues, positives Gefühl spürst.
6. Lass dir nun einen neuen positiven Satz, einen Zielsatz von deinem Unbewussten schenken
Nenne nun deinen neuen Satz und sage
“Ich kann das und so ist es.”
7. nun klopfst du deinen Zielsatz die Skala hinauf wie in Pkt. 4-6
Bis der positive Satz mindestens genau die Intensität des vorherigen Beliefs erreicht hat.