

Ressourcentransfer

Wähle ein konkretes (Ziel) oder Situation aus

Lege zwei Blätter oder Kärtchen als Bodenanker vor dir auf den Boden.

Einen Platz für deine konkrete Situation, wo du dein Ziel lebst und einen Platz für den Kraftplatz

Steige zuerst in deine Ziel-Situation auf den Bodenanker ein:

spüre rein: Was, wie und wo spürst du? Wo im Körper sitzt dieses Gefühl?

Was fehlt ? Welche Werte brauchst du ?

Steige aus der Situation (von deinem Bodenanker) aus & schüttele es ab

Steige in deinen Kraftplatz / Bodenanker ein

Schaukel dich in deine Resonanzworte, atme

Lass dir die Werte (die vorher fehlten) schenken und atme sie ein

Steige aus der Situation (von deinem Bodenanker) aus & schüttele dich ab

Steige nun wieder in die Situation ein, bringe durch die Schaukelbewegung und deinen Atem deine Resonanzworte und die Werte in diese Situation und spüre, wie sich die Situation verändert.

Was ist neu?

Welche neuen Möglichkeiten hast du nun, wenn du in dieser Situation deine Zauberworte lebst, in Resonanz bist und deine Werte zur Verfügung hast?

