

EnergieFlow

VERSION 1: Brain Retraining Standard (ohne Bewegungsanleitungen)

1. Stopp, stopp, stopp (lass los / lass es gehen, nicht hilfreich, storno, etc.)
2. Ich sehe die (Verhaltens)-Schleife in meinem limbischen Gehirn.
3. Ich erkenne, das ist ein veralteter Schutz- und Überlebensmechanismus, der mir heute nicht mehr dient und der verzerrte Signale und Symptome an mein Nervensystem und Körper sendet.
4. Aber heute treffe ich eine andere Wahl: Ich entscheide hiermit mein wunderbares, neuroplastisches Gehirn umzuschulen und neu zu verlinken!
5. Juhuu, gratuliere (dein Name)! Großartige Wahl! Ich liebe dich und bin so unendlich stolz auf dich!
6. Mein liebes limbisches System: du bist ein evolutionäres Wunder der Natur. Danke, dass du versucht hast mich zu schützen, so gut du es konntest. Du warst sehr überaktiv und kannst dich jetzt entspannen.
7. Denn ich übernehme jetzt und wir gehen einen neuen Weg. Also, (dein Name), welchen Zustand wählst du jetzt?
8. Ich bin.... (ruhig, kraftvoll, widerstandsfähig, fröhlich, energiegeladen... deine Adjektive aus Modul 3 oder etwas, was dir jetzt spontan gut tun würde)
→ Atme diesen neu gewählten Zustand / Gefühl 3-5 ein in alle Zellen
Und dieses Gefühl nehme ich jetzt in eine Erinnerung mit:
9. ERINNERUNG (vergangene schöne Erinnerung in der JETZT-Form visualisieren, wo warst du, was siehst du, was riechst du und nimmst du wahr?)
Am Ende: "Das Gefühl, das ich dabei habe ist...", (z.B. eines von tiefem Frieden, angekommen und angenommen zu sein).
→ Gefühl 3-5 tief einatmen, im Körper ankommen lassen
Und dieses Gefühl nehme ich jetzt in eine Zukunfts-Visualisierung mit
10. ZUKUNFT (zukünftiges Szenario in der JETZT-Form visualisieren, wieder mit allen Sinnen, sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen...)
"Das Gefühl, das ich dabei habe ist...", (Gefühl, das in der Visualisierung entsteht)
→ Gefühl 3-5 mal tief einatmen und im ganzen Körper verteilen
Alternativ: Farbe! Wenn das Gefühl eine Farbe wäre, dann wäre das ... (z.B. Goldenes Licht) und ich fühle wie meine Beine, Füße, Zehen, Kopf, Nacken etc. davon erfüllt werden.
11. DANKE: Aus der Sicht meines höheren Bewusstseins/AMP: danke (dein Name), dass du eine Runde gemacht hast, dass du für dich einsteht und immer für dich da bist - und danke (Name des Buddies), dass du mir diesen Raum zur Verfügung gestellt und mit mir geteilt hast.

VERSION 1: Brain Retraining Standard (MIT Bewegungsanleitungen)

1. Stop, stop, stool (lass los / lass es gehen, nicht hilfreich, storno, etc.)
→ Handbewegung, 3 Schritte nach hinten, lächeln
2. Ich sehe die (Verhaltens)-Schleife in meinem limbischen Gehirn.
→ Hände auf Schläfen
3. Ich erkenne, das ist ein veralteter Schutz- und Überlebensmechanismus, der mir heute nicht mehr dient und verzerrte Signale und Symptome an mein Nervensystem und Körper schickt.
→ Hände aufs Herz
4. Aber heute treffe ich eine andere Wahl: Ich entscheide hiermit mein wunderbares, neuroplastisches Gehirn umzuschulen und neu zu verlinken!
→ Schritt nach rechts,
5. Juhuu, gratuliere (dein Name)! Ich liebe dich und bin so unendlich stolz auf dich!
→ Hände (jubelnd) nach oben, Selbstumarmung, physical self soothing
6. Mein liebes, großartiges limbisches System: du bist ein evolutionäres Wunder der Natur. Danke, dass du versucht hast mich zu schützen, so gut du es konntest. Du warst sehr überaktiv und kannst dich jetzt entspannen.
→ nach links zum "alten Ich" drehen & direkt mit dem limbischen System sprechen.
7. Denn ich (AMP) übernehme jetzt und wir gehen einen neuen Weg. Also, (dein Name), welchen Zustand wählst du jetzt?
→ wieder nach vorne drehen und mit Armen neuen Weg zeigen.
8. Ich bin.... (ruhig, kraftvoll, widerstandsfähig, fröhlich, energiegeladen... deine Adjektive aus Modul 3 oder etwas, was dir jetzt spontan gut tun würde)
→ Schritt nach vorne machen, neues Ich!
→ Atme diesen neu gewählten Zustand / Gefühl 3-5 ein in alle Zellen
Und dieses Gefühl nehme ich jetzt in eine Erinnerung mit:
9. ERINNERUNG (vergangene schöne Erinnerung in der JETZT-Form visualisieren, wo warst du, was siehst du, was riechst du und nimmst du wahr?)
Am Ende: "Das Gefühl, das ich dabei habe ist...", (z.B. eines von tiefem Frieden, angekommen und angenommen zu sein).
→ Gefühl 3-5 tief einatmen, im Körper ankommen lassen
Und dieses Gefühl nehme ich jetzt in eine Zukunfts-Visualisierung mit
10. ZUKUNFT (zukünftiges Szenario in der JETZT-Form visualisieren, wieder mit allen Sinnen, sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen...)
"Das Gefühl, das ich dabei habe ist...", (Gefühl, das in der Visualisierung entsteht)
→ Gefühl 3-5 mal tief einatmen und im ganzen Körper verteilen
Alternativ: Farbe! Wenn das Gefühl eine Farbe wäre, dann wäre das ... (z.B. Goldenes Licht) und ich fühle wie meine Beine, Füße, Zehen, Kopf, Nacken etc. davon erfüllt werden.

11. DANKE: Aus der Sicht meines höheren Bewusstseins/AMP: danke (dein Name),
dass du eine Runde gemacht hast, dass du für dich einsteht und immer für dich
da bist - und danke (Name des Buddies), dass du mir diesen Raum zur Verfügung
gestellt und mit mir geteilt hast.