

PROZESS Emotionen auflösen

Anleitung

Es kann sein, dass du schon direkt nach dem Aufwachen oder im Laufe des Tages eine negative Emotion verspürst, also Selbstzweifel (Zweifel jeglicher Art), Hilflosigkeit, Versagungsängste (Angst jeglicher Art), Unwohlsein, Ohnmacht, Ärger, Sauer-Sein, Opferrolle, Einsamkeit o.ä. Dann geh bitte die folgenden Schritte durch:

1. Schließe deine Augen, wenn es dir so leichter fällt. Erlaube dir, dass die Emotion jetzt da sein darf. Sie darf sich jetzt zeigen. Und versuche, so lange es dir möglich ist, in der Emotion zu bleiben, ohne sie weg zu drücken. Wir haben leider nicht gelernt, dass Emotionen abfließen/weg gehen, wenn wir sie da sein lassen. Und wenn wir sie weg drücken, dann werden sie zu diesen Gummibändern, die uns in der Vergangenheit festhalten.
2. Wenn du dann denkst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt wäre, um einen Schritt weiter zu gehen (und vertraue hier deiner Intuition, du kannst nichts falsch machen), dann sage dir den folgenden Satz: Ich bin ein mächtiges Wesen und lasse diese alte Emotion, die ich kreierte habe, los. Sie ist meine Erfindung und ich ziehe meine Energie aus meiner Erfindung zurück zu mir, und zwar JETZT SOFORT.
3. Während du dir das sagst, stelle dir vor, als würde positive Energie (Wie fühlt sich für dich Glück, Fülle, Freude, was du in dem Moment dir gut vorstellen kannst, an?) in deinen Körper fließen. Spüre es richtig in deinem Körper. Auch, wenn es dir am Anfang schwer fällt. Erlaube dir, dass du es noch nicht so gut kannst und es gerade lernen darfst. Es darf auch nur ein ganz kleines Spüren am Anfang sein. Es wird immer intensiver werden, je häufiger du das machst. Fühle es und atme tief in deinen Körper und weite dich dadurch innerlich, dehne dich richtig aus, mach dich richtig groß.
4. Spüre deine Macht, dass du ganz alleine diese Gummibänder wieder lösen kannst. Und beende das Ganze mit Dankbarkeit. Das Gefühl der Dankbarkeit kannst du gut aktivieren, in dem du dir immer wieder "Danke, danke, danke, danke" sagst, bis du es fühlst. Erlaube dir auch hier, dass es anfangs nicht ganz so intensiv ist, weil du es gerade erst lernst.

PROZESS *Emotionen auflösen*

Übe täglich den Prozess. Löse immer mehr Gummibänder aus der Vergangenheit auf. Sensibilisiere dich darauf, den Prozess immer anzuwenden, wenn sich eine negative Emotion zeigt und es gerade passt, du also nicht am Steuer bist oder mit Menschen im Austausch. Du kannst das auch überall machen, wo du dich kurz zurückziehen oder die Augen schließen kannst. Und mach dich auch nicht verrückt, du kannst hier nichts falsch machen. Geh immer wieder rein, auch wenn es nur 1 Minute ist. Bei mir war es teilweise so, dass ich den Prozess 2-3 Mal in der Stunde angewendet habe, immer für ca. 2-5 Minuten. Mach dich frei davon, wie lange dieser dauern muss, wende ihn einfach immer und immer wieder an, um in die Übung zu kommen.

