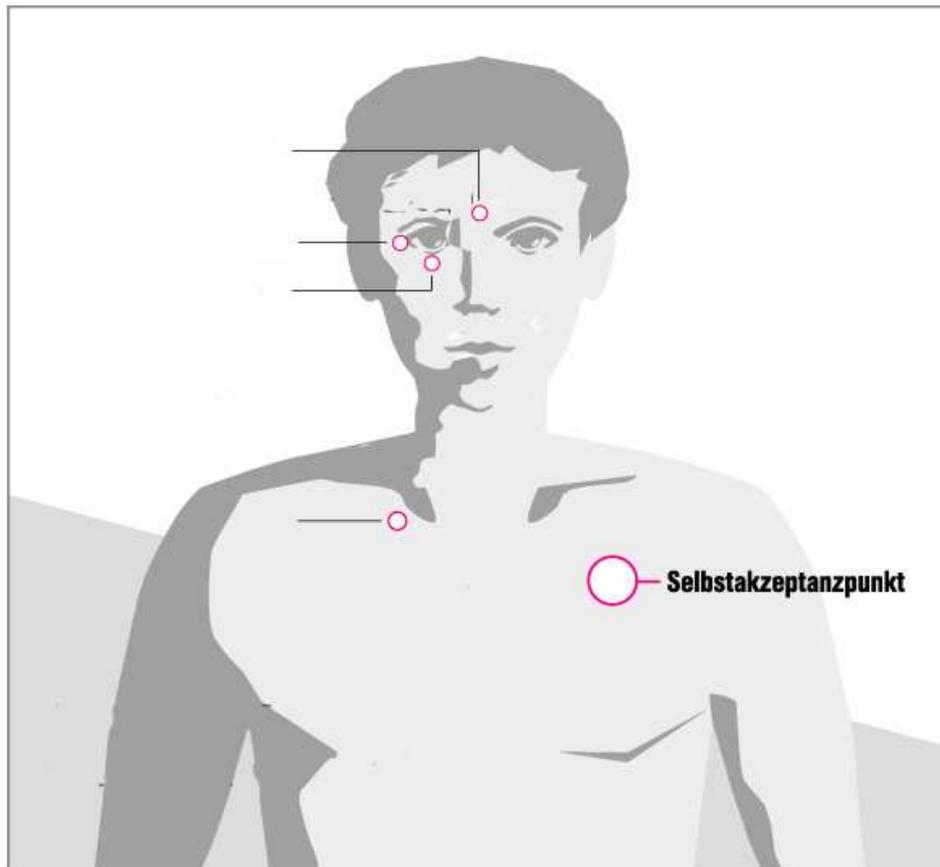


Rezept Name:

täglich 2x -3x oder bei belastenden Gedanken einüben!!!

Klopf Punkte:



Nach dem Klopfen greifen Sie das Handgelenk- dann „Frieden“ laut aussprechen - tief über die Nase Einatmen und in Gedanken bis 3 Zählen dann kräftig über den Mund ausatmen dann stellst du dir den friedlichen Moment noch einmal vor als sei er jetzt

Dann nochmal Atmen

Danke Übung vorstellen und Laut „ Danke“ sagen.

Selbtsuggestionen:

dieses Gefühl ich lass es los, ich lass es geben, es ist gut und sicher

es jetzt los und gehen zu lassen!