

Entetikettieren II

1. **Reize, Ärger**
2. *Wo fühle ich den Ärger? „fühlen“*
3. **Sage „Ich spüre dich, ich liebe dich“**
4. **Sage „Ich gebe dich frei“ zeige dich → fließen lassen mit der Hand an den Ort gehen, wo du es fühlst.**
5. **Frage „Welche Form hat das Gefühl?“**
6. **Frage „ Aus welchem Material besteht das Gefühl?“**
7. **Frage „Welche Farbe hat das Gefühl?“**
8. **Frage „Welche Temperatur hat das Gefühl?“**
9. **Frage „Möchtest du dich bewegen?“ Wenn ja, fließen lassen. Wenn nein dann frage nach seinen Bedürfnissen (Licht oder Farben)**
10. **Frage „Wo möchtest du den Körper verlassen?“ Mit dem Gefühl dort hingehen und dort ausatmen.**
11. **Sollte es den Körper nicht verlassen wollen, dann versuche es mit der Einatmung zum Herzchakra zu ziehen und mit der Ausatmung aus dem Herzchakra aus zu atmen, tue dies 4 mal.**
12. *Ist das Gefühl nicht zu bewegen, dann bewege 20x die Augen nach Rechts und nach Links und dabei immer am Gefühl bleiben.*

Anschließend fahre mit Punkt 5-11 fort,
(möglichst solange bis die Energie abgebaut ist).