

## Schritt für schritt Anleitung Schnellstartmethode für die Körperberuhigung

### Innere Unruhe / Erschöpfung und sonstige zukünftige Situationen:

Durch klopfen auf den körperlichen Energiebahnen umwandeln und stabile Emotionen verankern.  
Was für eine Situation es auch immer ist, du kannst all deine sorgen davor und dich ihr dann mit innerem Frieden stellen - das ist dein kraftvolles Ziel.

Denke an die Situation

Gib der Situation einen Namen mit 1-3 Worten (XX)

Bewerte es auf der Scala von 0 bis 10

Runde A

Handkante und sprechen

ich denke gerade an diese zukünftige Situation ( XX ) und ich spüre so viel angst -  
und auch wenn ich dieser ganzen Angst wegen ( XX ) empfinde ,  
respektiere ich mich selbst dafür , dass ich mein bestes tue ( XX ).

Auch wenn ich diese XX vor mir habe ,  
respektiere ich mich selbst dafür ,  
dass ich mein bestes gebe.

Weiterklopfen Handklopfen

Auch wenn ich an diese zukünftige Situation denke ( XX )  
und dabei all diese Angst empfinde.

Respektier ich mich selbst und gebe mein bestes

Atme bewusst

Atme langsam

Scheitel: vorstellen und XX laut aussprechen

Augenbrauen : diese zukünftige Situation XX

Neben dem Augen: diese zukünftige Situation XX

Unter der Nase : diese zukünftige Situation XX

Kinn: diese zukünftige Situation XX

Schlüsselbein : diese zukünftige Situation XX

Achsel: diese zukünftige Situation XX

Runde B

Handkante und sprechen

Ich stelle mir diese zukünftige Situation jetzt intensiv vor  
und ich bin bereit meine Angst davor loszulassen.

Selbst vor dem Aspekt der Situation der mich am meisten Triggert.  
( Denke nun an den Teil der Situation der dich am stärksten triggert  
Gib ihm einen Namen mit 1-3 Worten YY )

Scheitel : sprich es aus YY

Augenbrauen : der teil der mich am meisten triggert ist YY

Auge aussen: d t d m a m t YY

Unter Augen: d t d m a m t YY

Nase : d t d m a m t YY

Kinn : d t d m a m t YY

Schlüsselbein : d t d m a m t YY

Achsel : d t d m a m t YY

Runde C

Handkante und sage:

Auch wenn ich mich auf diesen Teil fokussiere  
der mich am meisten triggert yy ,  
jetzt bin ich in Sicherheit .  
Und ich entscheide mich dafür ,  
all diese Energie loszulassen.

Aufhören mit klopfen

Spüre WO die Unruhe sitzt

(Gesäß, Knie, Füße, Schulter, Nasen, Kopf, Herz, Bauch )

Fokussiere dich auf dieses Körperteil und spüre das Gefühl

Handkante klopfen und spüren und sagen:

Ich spüre dieses starke körperliche Gefühl und ich bin bereit es loszulassen.

Ich spüre dieses starke Körperliche Gefühl und ich bin bereit es komplett loszulassen.

Scheitel und sagen: das starke körperliche Gefühl

Augenbrauen: d s k g

Neben Auge : dieses körperliche Gefühl ist echt

Unter dem Auge: und ich entscheide mich jetzt es loszulassen

Nase: ich entscheide mich es jetzt loszulassen

Kinn: und ich lasse es jetzt ganz los

Schlüsselbein: voll und ganz

Achsel: ich lass los

Handkante

Auch wenn ich dieses starke körperliche Gefühl spüre ,  
habe ich jetzt alles losgelassen.

Tief atmen + nochmal in das Körperteil einsprühen

Wahrscheinlich ist es deutliche leichter

Denke normal an die zukünftige Situation und stelle sie dir vor und schreibe dir deine Neue Zahl  
dazu auf. Wahrscheinlich ist sie sehr viel niedriger geworden.

Herzliche Grüsse - Goldkosmos - soul your gold - [christine-gold.com](http://christine-gold.com)

