

PräsenzFlow®-Heilungsprozess – Trigger bearbeiten

HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess für den Begleiter

Atme einmal durch, bevor du mit sanfter, aber hörbarer Stimme etwas zurücksagst.
Wenn viel gesagt wurde, dann sage nur das Letzte zurück.
Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
Dein Geschenk ist mit **DEINER PRÄSENZ DA ZU SEIN!**

Spiegele die Mitteilungen in der Präsenz-Sprache!

Du nimmst wahr ... Du spürst ... Dir wird bewusst ... Du sieht ...
etwas in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht
ein Teil in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

0. Körper wahrnehmen

Mache es Dir bequem.
Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen ganzen Körper, so wie Du gerade hier bist.

Wenn Du mit einem **Thema** arbeiten möchtest, dann gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Thema oder stelle Dir eine entsprechende Situation vor. Nimm Dir dann Zeit, alles wahrzunehmen was auftaucht.

Und wenn Du etwas wahrnimmst, kannst Du es mir mitteilen. Ich werde es Dir zurück spiegeln

1. Wahrnehmen PräsenzFlows, der durch die Triggersituation aktiviert ist

Lasse Dich mit Neugierde Dein Inneres Geschehen wahrnehmen, das durch den Trigger ausgelöst wird. Welche Emotionen fühlst Du? Welche Körperempfindungen spürst Du? Welche Gedanken und Bilder nimmst Du wahr?

2. Kontakt mit einem Anteil aufnehmen

Magst Du mit einen Teil in Dir in Kontakt gehen und vielleicht “Hallo“ zu ihm sagen!
Lasse Dich mit interessierter Neugier dabei bleiben.

3. Kontakt mit einem Anteil vertiefen

Magst Du spüren, ob es in Ordnung ist, einfach mit diesem Teil da zu sein.
Lasse den Teil wissen, dass Du zuhörst und ihn siehst

4. Verabschieden von dem Anteil

Spüre nach, wie Du den Kontakt abschließen magst.
Lasse den Teil wissen, dass Du zurückkehren wirst.

INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung

Nimm Dir Zeit, um einen angenehmen Teil des PräsenzFlows wahrzunehmen.