

PräsenzFlow®-Heilungsprozess–TRIGGER-Alltag

HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess mit Dir SELBST

Spreche innerlich mit der Präsenz-Sprache!

etwas in Mir ... fühlt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

ein Teil in Mir ... fühlt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

Mein Körper spürt ...

0. Sicheren Raum für Dich schaffen

Wenn Du einen Trigger wahrnimmst, schaue dass Du eine Pause für Dich schaffst und gehe vielleicht aus dem Triggerumfeld. Gestalte für Dich einen sicheren Raum, um dann einen PräsenzFlow-Prozess mit Dir alleine zu machen.

1. Wahrnehmen des Inneren Geschehens / Innere Anteile

Lasse Dich mit Neugier Dein inneres Geschehen wahrnehmen.

Was hat Dich genau aktiviert und was tut gerade so emotional weh?

Welche Emotionen fühlst Du? Welche Körperempfindungen spürst Du?

Welche Gedanken und Bilder nimmst Du wahr?

2. Kontakt mit einem Anteil aufnehmen

Magst Du mit einem 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 vom 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.