

HINWEISE zum PräsenzFlow®-Heilungsprozess

Absichtslosigkeit - Vertrauen - Hingabe - Liebe

Keine Absicht "Etwas Bestimmtes erreichen zu wollen"

Im PräsenzFlow®-Heilungsprozess geht es nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis erreichen zu wollen. Es gibt nicht das Ziel, dass es Dir nach dem Prozess besser geht oder dass sich alter Schmerz auflöst. Es geht darum sich den Anteilen zu öffnen, sie wahrzunehmen und zu fühlen, die sich in jedem Moment des Prozesses zeigen. "Annehmen von allem was ist" ist der Wegbegleiter im Heilungsprozess.

Keine Absicht "Unangenehme Teile los zu werden"

Ein Kernaspekt des Prozesses ist, den Ort in Dir zu finden, um unangenehme Teile in Dir annehmen zu können. Die unangenehmen Teile dürfen im Prozess für den Moment genauso da sein, wie sie sich gerade anfühlen. Die Botschaft und liebevolle Energie für den unangenehmen Teil in Dir ist:

"Du darfst im Moment genauso da sein wie Du gerade bist"

Vertrauen, Hingabe und Liebe für Deinen Heilungsprozess

Lasse Dich immer wieder ins Vertrauen gehen, dass alles was im Heilungsprozess geschieht richtig ist und willkommen ist. Gib Dich mit Demut Deinem "Inneren Geschehen" hin. Die Liebe zu Dir und Deiner Verletzlichkeit kann Dir die Kraft geben, um auch sehr schmerzhafteste Anteile in Dir willkommen zu heißen und zu transformieren.

Aufmerksamkeit für das Fühlen Deiner Emotionen

Welche Emotionen fühlst Du, wenn Du ...

- ⇒ etwas in Deinem Körper spürst
- ⇒ ein inneres Bild siehst
- ⇒ einen Gedanken wahrnimmst
- ⇒ einen Glaubenssatz denkst

Als Begleiter*in kannst Du erforschende Person daran erinnern.

Was tun wenn ...

Ich fühle nichts!

Wenn Du gerade nichts fühlen kannst, dann kannst Du Dein "Nicht-Fühlen" wahrnehmen und willkommen heißen. Was fühlst du, wenn du nichts fühlst? Bist du gerade traurig über Dein "Nicht-Fühlen"? Wenn ja, kannst Du Deinem Gefühl der Trauer Aufmerksamkeit schenken.

Welchem Teil soll ich mehr Aufmerksamkeit schenken?

Wenn Du verschiedene Anteile in Dir wahrnimmst, kann es sein, dass Du unsicher bist, welchem Anteil Du mehr Aufmerksamkeit schenken sollst.

Du kannst Dich dem Anteil widmen, der deutlicher zu spüren ist oder auch dem Anteil „Hallo sagen“, der sich mehr im Hintergrund anfühlt. Vertraue Deiner Intuition oder dem Zufall, mit welchem Anteil Du näher in Kontakt gehst. Und Du kannst jederzeit zu einem anderen Anteil wechseln.

Wenn Du z.B. immer den traurigen Teil nimmst zu dem Du Hallo sagst, dann nimm mal einen anderen Teil, z.B. den ohnmächtigen, den kritisierenden Teil oder den freudigen Teil.

Es fühlt sich unangenehm an nach dem PräsenzFlow-Prozess

Wenn Du Dich nicht so gut fühlst nach dem PräsenzFlow, kannst Du auch dieses unangenehme Gefühle wahrnehmen und willkommen heißen. Nimm Dir dann ganz bewusst Zeit Deine Aufmerksamkeit auf Deine Ressourcen zu lenken und zu dem was sich vielleicht im Prozess an angenehmen Veränderungen gezeigt hat.

Institut Bewusster leben und lieben

Kommunikation mit dem Anteil in Dir

Was möchte der Teil für Dich?

Du kannst Deinem Anteil in Dir auch Fragen stellen.

Wenn Du neugierig bist, frage ihn z.B.: *“Was möchtest Du für mich?”*

Was möchte der Teil nicht für Dich?

Dein Verständnis und Mitgefühl mit Deinem inneren Teil kann Dir helfen zu verstehen, warum Du diesen Anteil in Dir hast. *„Wovor schützt Dich dieser Teil?“*

Als Begleiter*in kannst Du erforschende Person daran erinnern.

Wie passiert Transformation und Heilung?

Wenn Du in einen liebevollen Kontakt mit Deinen inneren Anteilen gehst, dann entsteht Vertrauen und Verbindung. Durch das Gesehen werden und Fühlen Deiner inneren Anteile beginnt eine Beziehung und dies ist der Beginn einer Transformation und Integration Deiner verletzlichen Anteile. Das können tiefe emotionale Aha-Erlebnisse sein und Du spürst, dass Du ruhiger und entspannter wirst.