

Institut Bewusster leben und lieben eV

PräsenzFlow®-Heilungsprozess-Transformation

HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess für den Begleiter

Atme einmal durch, bevor du mit sanfter, aber hörbarer Stimme etwas zurück sagst.

Spiegele die Mitteilungen in der Präsenz-Sprache!

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

Dein Körper spürt ...

EINLEITUNG – Kontakt mit Deinem Körper

Angesagte Einleitung um mit dem Körper in Kontakt zu kommen.

Nimm Deinen Körper insgesamt wahr.

1. Wahrnehmen des PräsenzFlows

Lasse Dich Deinen inneren PräsenzFlow mit Neugierde wahrnehmen.

Welche Körperempfindungen und Emotionen fühlst Du?

Welche Bilder, Gedanken oder Glaubenssätze nimmst Du wahr?

Unterstützung

Nimm Dir Zeit den Teil in Dir wahrzunehmen / zu fühlen / zu spüren / zu sehen!

2. Kontakt aufnehmen mit einem Teil

Magst Du mit einem Teil in Dir in Kontakt gehen und vielleicht “Hallo“ zu ihm sagen!

Was nimmst Du wahr, wenn Du empathisch Hallo zu diesem Teil sagst?

3. Kontakt vertiefen

Lasse Dich Zeit mit diesem Teil verbringen ohne etwas erreichen zu wollen.

Lasse den Teil wissen, dass Du ihn siehst und zuhörst.

4. Transformation

Wenn sich beim Kontakt mit einem Teil eine angenehme Erfahrung zeigt wie:

*Leichtigkeit, Entspannung, Freude, Kraft, Klarheit, Zuversicht, Stille, Frieden, Aha-Erlebnis
dann schenke dieser Erfahrung Deine liebevolle Aufmerksamkeit.*

Als Begleiter kannst diese Transformation unterstützen

*Nimm Dir ein paar Momente Zeit diese **angenehme Erfahrung** zu fühlen. Pause*

*Wenn Du die angenehme Erfahrung in Deinem Körper spüren kannst,
dann dehne sie in Deinem Körper aus. Pause*

*Wenn keine angenehme Transformations-Emotion spürbar ist, dann schaue,
ob du etwas Ruhiges in deinem Körper spürst oder irgendeine angenehme Emotion.*

DANKE und ABSCHLUSS PräsenzFlow

*Wenn Du den PräsenzFlow abschließen magst, dann kannst Du Dich bei den Anteilen
bedanken und mitteilen, dass Du wiederkommen möchtest.*

INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung

*Nimm dir Zeit Deine Aufmerksamkeit bei den angenehmen Gefühlen und dem entspannten
Körper zu lassen.*