



Herzschrittmacher

MODUL 2

90 SEKUNDEN - SOS SOFORT HEILUNG

Du leidest unter der Trennung und fühlst Dich schlecht. Deine Gedanken kreise um Deinen Ex und Du würdest am liebsten weinen? So sehr Du Dich auch kontrollierst, Du kommst nicht zur Ruhe.

Dann nimm Dir die kommenden 90 Sekunden Zeit dafür.

Lass alles zu, erlaube alle Gefühle, Gedanken und Körperreaktion ohne Ausnahme. Du willst ihm/ ihr gerne etwas sagen, dann sprich es laut aus. Lass Deinen Impulsen freien lauf.

Die 90 Sekunden sind um:

- Springe nach rechts oder vorne (in die Zukunft)
- leicht in die Knie gehen und ganz kräftig mit dem Po wackeln (Emotionen aus dem Kopf in den Körper)
- summe Dir ein fröhliches Kinderlied

Wiederhole diese Übung so oft wie nötig, um Kontrolle über Deine Gedanken/ Gefühle zu gewinnen.

