

Herzschrittmacher

MODUL 7

SPIEGELDATE

Verabrede Dich mit dem wichtigsten Menschen auf dieser Welt - mit Dir. Folge dafür den Schritten:



Vor einen Spiegel stellen. Alternativ tut es auch ein kleiner Handspiegel (auch für unterwegs).



Siehe Dir in die Augen. Nimm so Kontakt zu deinem Inneren auf.



Folge Deiner Intuition. Flüstere Dir liebe Worte zu, eine Umarmung oder ein Handkuss mit Augenzwinkern.



Übung macht den Meister. Nimm Dir für Dein Date mit Dir täglich mindestens 5 Minuten.



Fühlt sich komisch an? Dann geht es weiter mit der Emotionstabelle.



Herzschrittmacher

MODUL 7

EMOTIONSTABELLE

Bei Deinem Spiegeldate stößt Du auf Widerstände und alte, im Eisbergumpf eingeschlossene Emotionen? Dann nutze die folgenden Fragen und die Emotionstabelle, um diese zu heilen.

Dazu: gerade und entspannt stehen, leicht in die Knie.

Bei jeder Frage 5 - 10 Sekunden warten und den Körper antworten lassen.

Wippen nach vorne = ja, nach hinten = nein.



1. Zeigen sich hier gerade eingeschlossene Emotionen?



2. Finde ich diese Emotion in Spalte A?

Ja, dann ist es Spalte A, sonst Spalte B.



3. Ist die Emotion in einer geraden Zeile? Ja, dann Zeile 2,4 oder 6. Nein, dann Zeile 1,3 oder 5.



4. Frage nun die Emotionen in dem Feld ab. Das erste "ja" von deinem Körper ist die gesuchte Emotion.



5. Muss ich noch mehr über diese Emotion wissen?

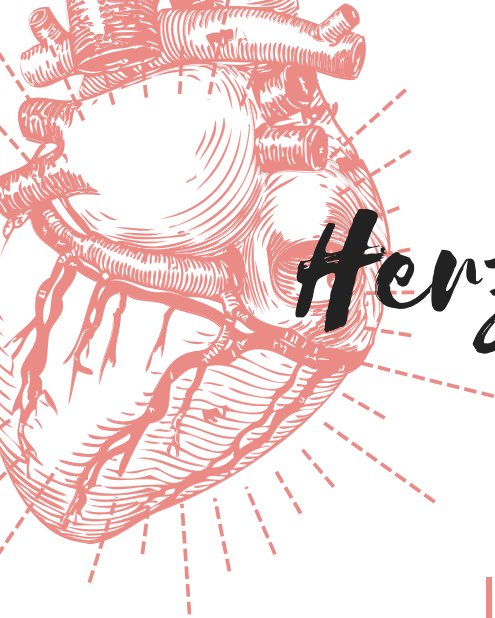
Ja, dann starte wieder mit Frage 2. Nein, dann weiter.



6. Kann ich die Emotionen jetzt loslassen? Ja, 3x Finger von der Nase mittig über den Kopf bis zur Wirbelsäule.




7. Ist die eingeschlossene Emotion jetzt gelöst? Ja, perfekt. Nein, dann zurück zu Frage 5.



Herzschriftmacher

MODUL 7

EMOTIONSTABELLE

	Spalte A	Spalte B
 Zeile 1 Herz	Einsamkeit/ Verlassenheit Verratensein Aussichtslosigkeit Verlorensein Nicht geliebt werden/ nicht erwiderte Liebe	Vergebliche Mühe Kummer/ Herzschmerz Unsicherheit Übermaß an Freude Verletztsein/ Verletzlichkeit
 Zeile 2 Magen/ Milz	Beunruhigung Verzweiflung Empörung/ Abscheu Nervosität Sorge	Versagen Hilflosigkeit Hoffnungslosigkeit Kontrollverlust Geringe Selbstachtung
 Zeile 3 Lunge/ Dickdarm	Zum Weihen zumute Entmutigung Ablehnung Traurigkeit Bedauern/ Reue	Verwirrtheit Verteidigungshaltung Trauer/ Gram Selbstmisshandlung Sturheit/ Starrsinn
 Zeile 4 Leber/ Gallenblase	Wut/ Zorn Bitterkeit Schuldgefühl Hass Groll/ Unmut	Niedergeschlagenheit Frustration Unentschlossenheit Bestürzung/ Panik Undankbarkeit/ für selbstverständlich genommen
 Zeile 5 Niere/ Blase	Beschuldigung Scheu/ Grausen Angst Entsetzen/ Horror Verärgerung	Innerer Konflikt Unsicherheit im Kreativen Grauen/ Schrecken Nicht unterstützt fühlen Kraftlosigkeit/ Schwäche
 Zeile 6 Drüsen/ Geschlechts- organe	Gedemütigt sein/ werden Neid/ Eifersucht Sehnsucht/ Verlangen Lust Überforderung/ Überwältigung	Stolz Scham Schockiertsein/ Schockzustand Minderwertigkeit Wertlosigkeit