



Die Innere Berührung

Kurzanleitung

- Thema
- Wo ist der tiefste innere Kern?
- Wie groß ist er?
- Ist er hell oder dunkel / eckig oder rund / warm oder kalt / hart oder weich / trocken oder feucht / glatt oder rau
- „Egal was du bisher getan hast, hat noch nichts dazu geführt, dass sich der aufgelöst hat.“ „Jetzt geht es um den Kontakt mit dem Kern.“
- Hingehen auf 4m / 3m / 2m / 1m Abstand und Kern und das eigene Gefühl zum Kern wahrnehmen.
- mit einer Hand berühren und den Kern streicheln; sanft, achtsam, vorsichtig
- innehalten und Fragen zur Konsistenz stellen
- weiter streicheln und überprüfen ca. 30 Sek. - 1 Min.
- Abstand bis der Kern sich komplett aufgelöst hat



Die Innere Berührung

Kurzanleitung

- Wenn Staub übrig bleibt, ihn in die Wunde streichen lassen bis sie sich schließt und komplett verheilt ist (min. nur noch eine Narbe da ist)
- Auf die Stelle wo der Kern war hinsetzen lassen und die Energie vom Boden sprießen lassen, sich auffüllen lassen und Veränderung des Themas wahrnehmen
- Future Pace
- Zurückkommen ins Hier und Jetzt; ausdehnen im Körper, Augen öffnen und Thema testen



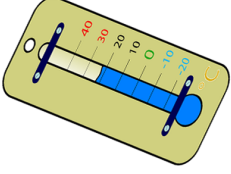
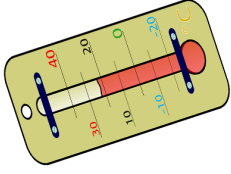
Die Innere Berührung

IST DER KERN

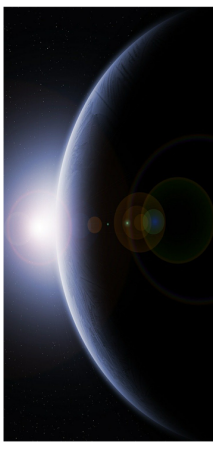
hart oder weich



warm oder kalt



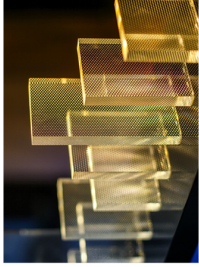
hell oder dunkel



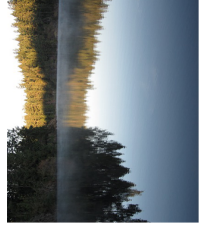
trocken oder feucht



rund oder eckig



glatt oder rau





Die Innere Berührung

Blockaden in der Aura durch einen Kern

