

W O C H E 8

3. Körperprozess: Somatik, Körperweisheit und Inneres Kind

ÜBUNGEN & TO DOS

HEILUNG & der eigenen Körperweisheit folgen:

1. Wenn du einen inneren Trigger spürst, mache die nachfolgende Übung. Falls Du nicht im außen getriggert bist, suche Auslöser (schau dir alte Bilder an, lass dich von einem Freund erinnern oder vertiefe dich fast schon übertrieben in das dir bekannte unangenehme Gefühl
2. fühl noch tiefer hinein bist du fast so etwas wie Ohnmacht oder Überforderung spürst
3. nun lausche in deinen Körper schließe die Augen, oder lasse sie leicht geöffnet und vertiefe dich immer mehr in die Wahrnehmung. In deinem Körper folgen nun den Bewegungen, die er dir vor gibt, und der Körper Weisheit agiere diese bis zum absoluten Ende. Also der totalen Erschöpfung aus. Dies kann sein rütteln schütteln, hin und her wälzen, auf Bäumen schreien, tanzen zittern, starre gefolgt von wieder aufräumen.
4. gehe in der Erschöpfung in die absolute Ruhe und fühle nach - gibt es noch ein Gefühl, dass darunter liegt? Dann wiederhole Schritte 1-4

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]