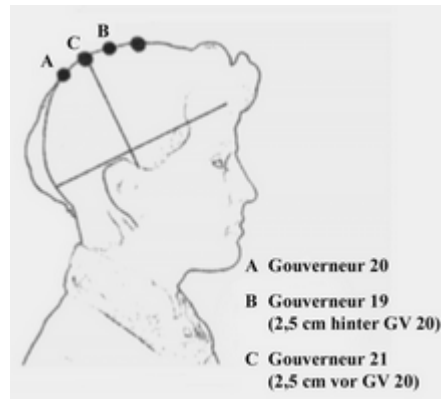


Kurzentspannung

1. Entstressen durch Klopfen der Kopfpunkte wie beschrieben.

Daumen und Zeigefinger der einen Hand auf die Mitte der Augenbrauen legen. Gleichzeitig mit den vier Fingern der anderen Hand auf dem Kopf in einer Linie (auf dem imaginierten Mittelscheitel) mindestens 33 Sekunden langsam klopfen. Dabei denken Sie an die belastende Szene, sehen Sie in Gedanken vor sich und fühlen das dazugehörige Gefühl oder erinnern es zumindest. Also fühlen und sehen Sie die stressige Situation und klopfen Sie dabei die Punkte am Kopf.



2. Pos. Affirmation (Glaubenssatz) denken, wie:

Ich lasse los
Ich kann meine Probleme lösen
Alles wird gut.
Spezieller Satz für momentane Situation.

3. Licht einatmen durch Scheitelpunkt (mitten auf dem Kopf) Licht in Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Geschlecht, Unterbauch, u.s.w. bis der ganze Körper mit Licht gefüllt ist. Dabei den Glaubenssatz denken: "Wo das Licht hinkommt, breitet sich Ruhe und Entspannung und Heilung aus.

4. Rotes Band v. Steißbein in Erde und weißes Band von Schädel in Himmel visualisieren. Rote Erdenergie (evtl. grün) einfließen lassen in Wirbelsäule und Körper und von oben mit weißem Licht mischen in Wirbelsäule und ganzen Körper, ergibt gemischt rosa. Farbe der Selbstliebe

5. Nachspüren, wo sitzt noch etwas? Blockade, Verspannung, Schmerzen? Licht einatmen durch Schädelmitte und durch die schmerzende Stelle hindurch ausatmen.

Diese Übung kann man mehrmals am Tag machen. Sie muss nicht länger als drei bis fünf Minuten dauern. Auf jeden Fall sollte man sie nach stressigen Situationen oder stressigen Gedankenspielen machen. Sie bringt nachweislich das Nervensystem in einen ausgeglichenen Zustand, auch die Herzschlagfrequenz verändert sich in den gesunden Bereich. Der Blutdruck reguliert sich und die Atmung vertieft sich. Man kann hierzu auch Kurzmeditation sagen, wenn sie sich auch durch die vorherige Entstressung positiv von sonstiger Meditation unterscheidet, das heißt:

Diese Kurzentspannung ist meiner Meinung nach effektiver als Meditation, progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, weil die Hürde des langen Einübens entfällt und Zeit beim Ausführen der Entspannung gespart wird und weil sich beim Entkoppeln der Stresspunkte am Kopf neue Nervenverbindungen bahnen: weg vom Stressort im Limbischen System. Bis zum Stirnhirn ins denkende Verstehen.