

Die Waage

Bitte denke Dich jetzt in eine schmerzvolle Situation richtig intensiv hinein, in der es Dich unglücklich gemacht hat, wenn Du auf der Waage eine Zahl gesehen hast, die Dir nicht gefiel! Hole die Sorgen, Ängste und Gefühle darüber ins Hier und Jetzt und ordne den Schmerz darüber auf eine Skala von 0 - 10 ein. Dann beginne mit Deiner dominanten Hand zu klopfen!

- KP** Auch wenn ich der Waage erlaubt habe meinen Wert zu bestimmen, liebe und akzeptiere ich mich und meine Gefühle sehr
- KP** Auch wenn ich der Waage bisher viel zu viel Macht in meinem Leben eingeräumt habe, liebe und akzeptiere ich mich und meine Gefühle sehr
- KP** Auch wenn die Waage an vielen Tagen über meine Gefühle bestimmt hat, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen

- Augenbraue** Diese Zahl auf meiner Waage
Schläfe hat viel zuviel Macht über mich
Unter Auge Ich will sie jeden Tag sehen,
Unter Nase in der Hoffnung, dass sie mir gefällt und meinen Tag glücklich macht
Kinn Die Waage sagt mir nämlich, wie ich mich fühlen soll
Schlüsselbein Sie sagt mir ob dieser Tag gut oder schlecht ist
Unter Arm Sie sagt mir ob ich gut oder schlecht bin
Auf dem Kopf Die Waage ist entweder meine Freundin oder meine Feindin

- Augenbraue** Alles hängt davon ab, was ich mit der Zahl darauf verbinde
Und wie ich diese Zahl interpretiere, das hängt davon ab, was ich
Schläfe darüber zu denken und zu fühlen gelernt habe
Unter Auge Und in welcher Kulut und Gesellschaft ich lebe
Unter Nase Lebe ich in Land x ist die Zahl zu hoch
Kinn Lebe ich in Land y ist sie genau richtig
Schlüsselbein Lebe ich in Land z ist sie vielleicht zu niedrig
Unter Arm Ich habe meine Macht abgegeben an diese alten Gewohnheiten
Auf dem Kopf und verlernt zu fühlen, was ICH eigentlich möchte

- Augenbraue** Die Zahl auf der Waage sagt mir, wie es mir heute geht
Schläfe Ich vertraue ihr
Unter Auge Mehr als mir und meinem Körper
Ich trickse gerne, damit sie mir etwas zeigt, dass meinen Tag schöner
Unter Nase sein lässt
Kinn Ich entferne Schmuck und Pflaster, nur um die Zahl zu beeinflussen
Schlüsselbein Ich habe Respekt vor ihr, ja manchmal sogar Angst
Unter Arm denn sie hat soviel Macht über mich und meine Gefühle
Auf dem Kopf Anscheinend mehr Macht, als ich selber zur Zeit habe.

Ordne jetzt Deine Gefühle dazu auf einer Skala von 0-10 ein. Wenn Du noch nicht unter 5 bist, wiederhole die vorherigen Runden!
Wenn ja, dann fahre jetzt mit der nicht-dominanten Hand fort!

Augenbraue	Vielleicht kann ich jetzt umdenken
Schläfe	Vielleicht kann ich meine Macht zurückholen Vielleicht liegt die Macht der Waage einzig und allein in meinem Denken
Unter Auge	darüber
Unter Nase	Vielleicht habe ich mehr Macht, als ich dachte.
Kinn	Vielleicht ist Alles viel einfach und leichter als ich dachte.
Schlüsselbein	Anstatt die Waage zu befragen
Unter Arm	Befrage ich mich und meinen Körper
Auf dem Kopf	Meine innere Weisheit weiss sehr genau, was mein Körper benötigt.
Augenbraue	Mein Glück ist keine Zahl auf einem Gerät
Schläfe	Mein Wert darf nicht von einem Gerät bestimmt werden Ein Gerät weiss nicht über tägliche Gewichtsschwankungen, die nichts mit dem Essen zu tun haben.
Unter Auge	
Unter Nase	Ein Gerät kennt keine hormonellen Gewichtsschwankungen
Kinn	Ein Gerät weiss nichts über Wasser einlagerungen
Schlüsselbein	Die Waage weiss nichts über mich und meine Persönlichkeit.
Unter Arm	Niemand kennt mich so gut wie ich selber
Auf dem Kopf	Niemand kennt meinen Körper so gut wie ich
Augenbraue	Daher entscheide ich mich jetzt meine Macht zurück zu holen Ich entscheide mich, mich immer seltener zu wiegen und mehr in mich hinein zu horchen.
Schläfe	
Unter Auge	Das Bedürfnis mich zu wiegen wird dann ganz von selbst verschwinden
Unter Nase	Ich kann mir und meinem Körper bedingungslos vertrauen Wenn wir zusammenarbeiten statt gegeneinander sind wir ein weises und sehr kraftvolles Team
Kinn	Ich entscheide mich gegen die Angst ohne Waage völlig die Kontrolle über mein Gewicht zu verlieren.
Schlüsselbein	
Unter Arm	Ich weiss sogar, dass genau das Gegenteil der Fall sein wird. Ich erhalte meine Körpergefühl zurück und das zeigt mir viel mehr die Realität, als ein Gerät oder eine Zahl es je könnten.
Auf dem Kopf	

Atme jetzt 3 mal tief ein und aus! Mache diese Übung mindestens eine Woche lang täglich! Sei es Dir wert! Ich wünsche Dir von Herzen gute Gefühle und freue mich auf ein Wiederhören!