

Wohlfühlanker aufladen

Hierzu stellen Sie sich gute Erlebnisse mit intensiven positiven Gefühlen vor, während Sie Ihr Handgelenk drücken.

- **Ruhig ein- und ausatmen (3x) und Augen schließen**
- **An positives Erlebnis erinnern und das erlebte Gefühl so stark wie möglich machen**
- **Beim intensivsten Moment das Handgelenk umfassen und 3 sek drücken**
- **Handgelenk loslassen**
- **Tief ein- und ausatmen**
- **Augen öffnen und sich kurz schütteln**

Rosemarie Lang

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Pfarrgasse 8, 92648 Vohenstrauß

0152/08830939

kontakt@ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de

www.ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de

