# 4-Step Dekonditionierung

# 1 Wahrnehmen

Nimm wahr, dass sich etwas nicht gut anfühlt.

Es könnte sein

- dass du dich vergleichst
- dass du dich seltsamen Regeln unterwirfst
- dass du nebulöse, nicht fassbare Vorhersagen machst (ohne fundierte Basis)
- dass du ein eigenartiges Gefühl irgendwo hast
- dass du etwas vermeidest

Wo hast du das Gefühl?
Wie genau fühlt es sich an?
Wann tritt es auf?

# 2 Anerkennen

Erkenne an, dass du die Macht hast, es zu ändern

Du hast schon so viel in deinem Leben bewirkt

- du alleine hast dein Leben kreiert, so wie es jetzt ist
- es ist der Spiegel all deiner Entscheidungen
- du weißt was du kannst
- du kannst neu entscheiden

Nutze deine Superpower.
Bring dich in eine hohe Energie

# 3 Entscheiden

Entscheide dich, wie du dich stattdessen fühlen willst.

Geh alle Gefühle durch, die es sein sollen

- spür sie intensiv mit deinem ganzen System
- erinnere dich wie genau sich diese Gefühle anfühlen

Nutze deine Superpower.
Verbinde sie miteinander zu einem Geflecht

.

# 4 Verbinden

Verbinde dich mit dieser Frequenz wieder und wieder.

Lass dein Gefühlsgeflecht in dir aufsteigen und sich in dir ausbreiten.
Nimm dir Zeit und mach es gleich mehrere Male hintereinander.
Wie Wellen des Meeres überflutest du dich.

Mach es so lange bis die Erinnerung an das Unwohlsein zu Beginn weit fort oder völlig verschwunden ist.

.

# sensual business

by

## Agnes Lorenz

agnes@sensual.business
0160-5853172

instagram

linkedin

facebook