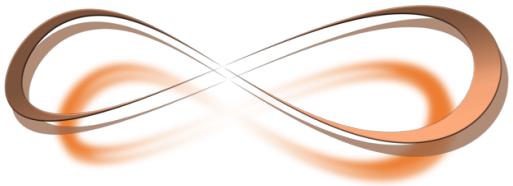

Die Übung

Ja, es gibt nur eine einzige Übung.

Achte darauf, wann du in ein Kindheits- oder deine-Eltern-Ich fällst.

Verankere dich mehrmals am Tag in dein bestes Erwachsenen-Ich,
indem du dich daran erinnerst,
wie du dich
maximal
flexibel und kompetent,
geschützt, gesichert und geliebt
gefühlt hast.
Fühle deine Mitte.
Achte auf einen tiefen Atem.
Spüre deine Füße.
Lass deinen Blick sich in die Ferne auf deine erwünschte Zukunft richten.
(Dauert nur Sekunden).