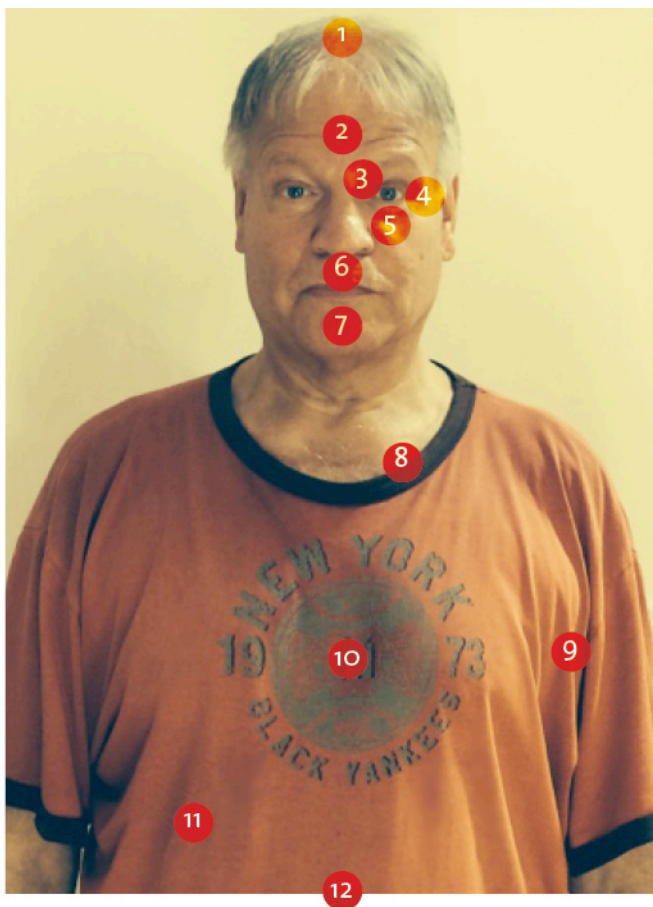


Souling®-Selbst-Klopfen

Hier klopfen wir nicht, um uns besser zu fühlen, sondern um in unser Selbst zu kommen, in unser wahres Wesen, wo wir nicht mit unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen – also mit unserer Persönlichkeit - identifiziert sind. Dabei passiert es dann meist, daß wir uns leichter und wohler fühlen – aber das kann einfach passieren, aber es ist nicht unser Ziel. Unser Ziel ist, unser Selbst zu sein, wo wir in eine höhere Schwingung kommen und immer mehr unendliches nicht bewertendes Sein und Bewußtsein sind. Mehr unsere Seele. Und das verändert alles.

Du darfst dich lange dabei spielerisch und kraftvoll ausdrücken. Das erleichtert dann, das ganze loszulassen und in dein Selbst zu kommen. Kümmere dich dabei nicht so sehr, ob jetzt dein belastendes Gefühl weniger ist, sondern frage dich, ob du mehr Abstand zu ihm hast und mehr in deinem Selbst ruhst.



- 1 - Scheitel
- 2 - Stirn
- 3 - zwischen Nasenwurzel und Augenbraue
- 4 - neben dem Auge
- 5 - unter dem Auge
- 6 - unter der Nase
- 7 - Kinnfalte
- 8 - unterm Schlüsselbein
- 9 - unter der Achsel
- 10 - Herz (Mitte der Brust)
- 11 - untere Rippe (Spitze vorne)
- 12 - Bauchnabel

- Punkte 1 – 7: Du drückst einfach – auch ruhig kräftig und übertreibend alles aus, was du sowieso zu deinem Thema denkst. Du darfst bedauern, jammern, meckern, klagen,

- wüten, weinen usw. Aber da du dabei klopfst, wird alles schon mehr Schauspiel.
- Punkt 8 (Schlüsselbeinpunkt): Und darunter liegt einfach der Teil.....(oder das innere Kind.....)
 - Punkt 9 (unter der Achsel): Und ich lasse das alles los, komme in mein Selbst und nehme diesen Teil....(dieses innere Kind.....) an die Hand
 - Punkt 10 (Herzchakra): Und gehe mit ihm in meinen Herzensraum und übergib ihn dem liebenden Sein zur Heilung mit Leichtigkeit und Freude.
 - Punkt 11 (Leberpunkt): Ich bin frei – danke
 - Punkt 12 und 10 (Bauch und Herz): Eine Hand auf den Bauch, die andere aufs Herz und 3 Atemzüge nachfühlen.

Ein Beispiel

- Problem: Ich habe Angst, zu versagen.
- Felt Sense: Die Brust wird eng, der Hals schnürt sich zu.
- Scheitel: Ich schaffe das einfach nicht!
- Stirn: die Anforderung ist doch viel zu hoch!
- Augenbraue: Ich bin einfach zu schwach!
- Neben Auge: Ich bin auch wirklich immer zu schwach!
- Unterm Auge: das war schon in der Schule so!
- Unter Nase: Ich habe doch so viel getan, um besser zu werden.
- Kinnfalte: Ich mag da gar nicht hinfühlen.
- Schlüsselbein: Und unter allem liegt mein Versagenskind!
- Unter Achsel: Und ich lasse das alles los, komme in mein Selbst und nehme mein Versagenskind an die Hand.
- Herzchakra: Ich gehe mit ihm in meinen Herzensraum und übergib ihn dem liebenden Sein zur Heilung mit Leichtigkeit und Freude.
- Leberpunkt: Ich bin frei – danke
- Eine Hand auf Bauch, die andere auf dem Herzchakra: nonverbales Nachfühlen - Gehirn wird ganz leer.