

ALS ICH MICH
UND MEIN KIND
MIT DEM HERZGEFÜHL
ZU LIEBEN BEGANN
ENTSTANDEN WUNDER

ÜBUNG

Die Aufmerksamkeit auf die Herzregion lenken. Tief einatmen und der Atmung folgen. (1 bis 5 Minuten oder länger) je nach ihrem Bedürfnis und Zeitfenster.

Dem Gefühl der Liebe zum Kind (Wertschätzung, Freude, Respekt oder ein schönes Erlebnis) nachgehen.

Jeder Versuch, Wertschätzung, Liebe etc. zu empfinden hat einen positiven Effekt. Mir selbst und dann dem Kind viel LIEBE senden. Dies erfüllt mein ganzes Wesen und gibt eine positive Resonanz.

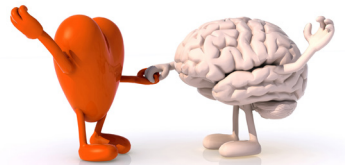


SOFORTPROGRAMM

ELTERNKRAFT KINDERKRAFT

Freeze-Frame® Technik (Sofortgelassenheitsprogramm) Eltern mit Kind/ern
Freeze-Frame bedeutet eine Pause einlegen.

1. Die Stresssituation erkennen und eine Pause einlegen.
2. Die Aufmerksamkeit geht zum Herz und die Gedanken werden weniger, tief über das Herz einatmen und die Energie in die Herzgegend lenken. Ca. 8 bis 12 Sekunden oder länger in diesem Bereich bleiben.
3. Sich an ein positives Gefühl oder ein positives Ereignis im Leben erinnern. Dieses Gefühl hervor holen und in diesem Gefühl bleiben.
4. Mit Hilfe und Begleitung der Eltern der inneren Herzenssprache, Intuition, gesunder Menschverstand nachgehen und eine neue, stimmige Lösung für diese Situation finden.
5. Auf das Herz hören: Was es sagt. Vielleicht nochmals prüfen.
6. Das Kind darin bestärken auf sich selbst zu hören und die positive Umgebung umzusetzen, die sein Herz ihm offenbart.



Weitere Infos: www.berufeltern.ch info@berufeltern.ch

HeartMath® Methode