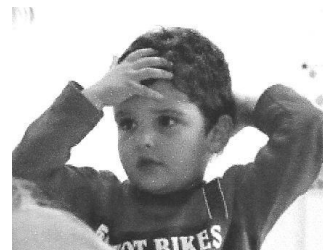


Das Stirn-Hinterkopf-Halten ermöglicht eine sofortige Beruhigung des Nervensystems

Diese Berührung ist die genialste Möglichkeit – von der Natur ideal eingerichtet (Kinder wie Erwachsene halten sich automatisch die Stirn z. B. beim Nachdenken ...) - um Stress, Schmerz und Blockaden auf schnelle, einfache Art zu lösen. Sie wirkt beruhigend, ausgleichend und zentrierend zugleich, sie hat eine hohe Wirkkraft um emotionale Über-Reaktionen auszugleichen.



Mit dem Halten der Stirn, aktivierst Du die natürliche Fähigkeit Deines Gehirns, sich an die momentane Situation, **angemessen** anpassen zu können, egal was der Auslöser für den empfundenen Stress, bzw. die Über-Reaktion vorher war.

Wir nutzen das Halten der Stirn (Denkbereich - Gegenwart) und berühren gleichzeitig das Hinterhaupt (Erinnerung - Vergangenheit), um die durch Stress oder Schmerz entstandenen Spannungszustände im Nervensystem sofort zu reduzieren – zu lösen. Unterstützt durch eine vertiefte Atmung lösen sich Spannungszustände sofort !!!

Gleichzeitig findet das Gehirn ganz natürlich die spezifisch ideale Lösung für die momentane Situation. Die Möglichkeit der Anpassung ist wieder geschaffen. Du bist wieder klar, um objektiv = stressfrei zu denken, zu fühlen und entsprechend angemessen zu reagieren.

Das ist sonst nur eingeschränkt möglich ! Im Stress sind alle Wahrnehmungen „verzerrt“.

Es geht also darum den entstandenen Stress sofort zu reduzieren, um die optimale Anpassungsfähigkeit an die entsprechende Situation zu ermöglichen. Frei von Stress sind alle Deine Sinne offen und Du bist automatisch lösungsorientiert und positiv.

Beispiele - Einsatzmöglichkeiten:

Bei Stress, Überreaktionen, emotionalen Blockaden...

Beispiel: Stress ...

Halte Stirn-Hinterkopf und sprich z.B.: „Ich erlaube anzunehmen was ich im Moment empfinde. Ich beruhige mich, um wieder klar denken zu können.“ Tief atmen !

„Ich atme diese Empfindung von Stress (Druck, Angst, Spannung etc. benenne es so, wie es der jeweiligen Situation entspricht...) aus. Ich werde ruhiger und entspanne – jetzt!“ Tiefe Atemzüge ! Bewegen – sich lockern, Wasser trinken ➔ schon geht es wieder leichter!

Wähle klare Aussagen, sprich sie laut aus und atme richtig tief, damit bringst Du mehr Sauerstoff ins Gehirn und löst unnötige Anspannungen ➔ Dein Nervensystem beruhigt sich! Wiederhole die Worte - Sätze mehrmals, bis Du Erleichterung spürst – bewege Dich zwischendurch, das regeneriert noch besser - **Gönne DIR, dass es dir zügig besser geht!**

Bei Schmerz: z. B., Kopfschmerzen, ...

Lege eine Hand auf die Schmerzstelle und die andere Hand auf die Stirn. Atme tief ein und aus und erlaube, dass der Kopfschmerz und die Anspannung sich lösen und Du sie ausatmest... Bsp. „Ich erlaube, dass der Kopfschmerz sich jetzt löst... (oder ähnlich –spüre welche Worte für Dich stimmig sind) **Wichtig!** Wasser trinken bei Kopfschmerzen - viel !

Beim Lernen: Halte Stirn-Hinterkopf und erlaube Dir zu entscheiden, **wie** Du jetzt lernen möchtest... z.B.: „Ich erlaube mir jetzt freudig zu lernen, um das ...(entsprechendes was Du lernen willst benennen) bewusst aufzunehmen. Ich nehme es leicht auf, mein Gehirn speichert es optimal ab, so dass ich es bei Bedarf sicher und klar wiedergeben kann... (oder ähnlich... Deinen Vorstellungen, Bedürfnissen entsprechend...)

Mit positiven Worten und Gedanken hilfst Du Deinem Körper sich leichter an die entsprechenden Lebenssituationen anzupassen, bzw. Stress etc. zu reduzieren – das lohnt sich allemal !

Viele Freude beim Üben !!! Richte die Gedanken auf das was DU möchtest !!!