PRAESENZ
PRAXIS
ULF PARCZYK

ULF PARCZYK
DIPLOM-PSYCHOLOGE
LETZTER HASENPFAD 93
60598 FRANKFURT/MAIN

FON: 0 176 - 444 22 305
FAX: 03 22-29 96 64 19 67
E-MAIL: PRAXIS@PRAESENZ-WEB.DE
WWW.PRAESENZ-WEB.DE

HOLISTISCHES RELEASING

ZUM ZWEITEILIGEN BLOGARTIKEL ÜBER POLARITÄTEN; DIESEN VORHER UNBEDINGT LESEN!

a. Bitte mal einen Moment in ein maximales Gefühl des Zustandes, der Dir unangenehm ist und ganz stark darin eintauchen, so gut es geht (anhand einer starken Erinnerung oder Vorstellung):
Wie fühlt es sich im Körper an, wie genau emotional? Wenn Gedanken, Bilder, Erinnerungen (auch aus den Rückführungen) damit verbunden sind, auch willkommen heißen.
Nicht *lange* in dem Zustand "baden", nur so **intensiv** wie möglich, dann:

b. Bitte jetzt mal einen Moment in ein maximales Gefühl im Wunschzustand, den Gegensatz, die Polarität gehen.
Auch hier ggf. ein Bild oder eine Erinnerung als Auslöser nehmen, wo es Dir so ging, und ganz stark darin eintauchen:
Wie fühlt es sich im Körper an, wie genau emotional? Irgendwelche Gedanken oder Bilder damit verbunden? Alles willkommen heißen. (Der Wunschzustand wird "etwas" schwächer sein als der andere, aber das ist klar und macht gar nichts. Er wird irgendwann stärker mit den Wiederholungen.)
a. nochmal
b. nochmal
a. nochmal
b. nochmal..... usw. .... x-mal....
....
Am Ende:
c. Ruhen im **SEIN**..... / oder auch: **in der universellen Liebe** (was Dir lieber ist bzw. besser passt)

...am besten, bis sich irgendetwas bewegt, verändert. Meist entspannt sich nach mehreren Durchläufen (können ruhig auch 10 oder 20 oder mehr "Umdrehungen" sein) etwas im Körper oder/und die Zustände laufen ineinander über, sind nicht mehr so polar. Das ist Sinn und Zweck der Übung und keinesfalls verkehrt! Das alles aber nicht bewusst ansteuern, einfach geschehen lassen, was halt geschieht. Neugierig sein. Ein Pol ist meist leichter spürbar, der erwünschte weniger stark, das ist auch normal. Einfach: machen, nicht werten.

Diese Übung auch gerne an vielen Tagen und so oft Du kannst! Du wirst spüren, wie Bewegung in das Thema, auch im Alltag, kommt.

Beispiele bietet Dein Alltag ;) - oder der zweite Teil des oben erwähnten Polaritäten-Artikels.

Noch etwas bitte:
* Falls Du Fragen hast, scheue Dich nicht, Dich bei mir zu melden.
* Und wenn Du begeistert bist von der Übung, bitte nicht einfach diesen Text hier weiterschicken, sondern den Link zum ersten Teil des Artikels, sonst macht diese Übung möglicherweise keinen Sinn und das wäre schade! Nämlich diesen hier: BLOGARTIKEL ÜBER POLARITÄTEN
* Ich danke Dir! Wenn auch Du mir danken möchtest, ich freue mich sehr über ein ***Facebook***-Like oder dort eine 5-Sterne-Bewertung für meine Praxis! Und mich weiterempfehlen - das wäre das Beste! ☺

_____
Die Übung ist der Sedona-Methode entnommen. Bei weiterem Interesse für Releasings generell besuche die Seite der Sedona-Methode oder deren Youtube-Kanal.

_____

Herzlichst,
Dein Ulf