

Absorptionstechnik - Belastende Situation beschreiben:

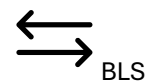
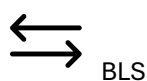
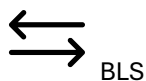
Nicht belastend 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Höchst belastend

Fähigkeiten:

1	2	3
---	---	---

Situation, in der die Fähigkeit schon vorhanden war oder ein bisschen vorhanden war:

1	2	3
1 Symbol oder Bild	2 Symbol oder Bild	3 Symbol oder Bild
1 Körper	2 Körper	3 Körper



Wiederholung der BLS Bilateralen Stimulation mit Fähigkeit, Situation, Bild oder Symbol und Körperbereich mit dem guten Gefühl und Augenbewegungen oder Tapping, wenn das positive Gefühl sich verstärkt hat.



Nehmen Sie mit allen 3 Fähigkeiten und Erinnerungen, Symbolen und Körperbereichen Kontakt auf und ⇌ BLS Bilaterale Stimulation. Wiederholen, wenn sich das Gefühl verbessert hat.

Belastende Situation bewerten – wie belastend erscheint die Herausforderung nach der Übung:

Nicht belastend 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Höchst belastend