

**E
m
o
t
i
o
n
s
v
e
r
a
r
b
e
i
t
u
n
g**



Spirit & Relax

Schmetterling



Ein Tool um deine Emotionsverarbeitung zu Unterstützen

Wann kann ich dieses Tool nutzen?

In allen Prozessen die mit Gefühlen zu tun haben kann dich dieses einfache Tool ganz wundervoll unterstützen. Bei Trauer, Wut, Traurigkeit, Angst und Überforderungen ganz besonders.

Du kannst den Schmetterling überall durchführen, und benötigst hierfür nichts weiter als deine Hände. Nutze dieses Tool wenn etwas akut ist, aber auch um dich auf Situationen vorzubereiten und auch gerne beim Einschlafen.

Anleitung Schmetterling.

1. Hebe deine Hände in Brusthöhe, die Handflächen zeigen zu dir.
2. Verhake jetzt deine Daumen ineinander. Hierfür bleiben die Handflächen zu dir gerichtet. Die rechte Hand wandert nach links (liegt oben) die linke Hand wandert nach rechts) So kannst du deine Daumen einhaken. Die Hände liegen hierbei locker aufeinander.
3. Lege deine Hände in dieser Schmetterlingsform auf dein Herzchakra. Die Fingerspitzen sind auf höhe deines Schlüsselbeins.
4. Lasse deine Hände lockert dort für einen Moment liegen, dann beginne mit den Fingerspitzen langsam nacheinander (erst die eine Hand dann die andere Hand leichte Tippbewegungen zu machen) Das Symbolisiert den Herzschlag & beruhigt dein Energiesystem.
5. Anschließend löse deine Hände und lege sie auf den Solarplexus.
(unter der Brust).

Spirit & Relax