

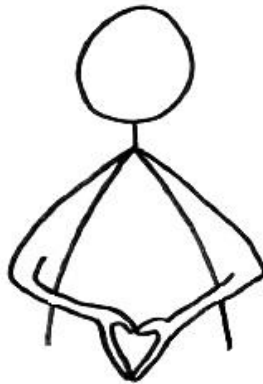
Die Dynamind Technik ermöglicht Dir in vier einfachen Schritten, Probleme und negative Gefühle zu lindern.

Fühle Dich in Dein Problem ein. Was für Gefühle entstehen bei Dir? Wo in Deinem Körper spürst Du sie? Auf einer Skala von 1 bis 10, wie schlimm ist das Problem?

Konzentriere Dich auf das Problem und beginne mit den folgenden Schritten:

Erster Schritt: Die Geste

Halte Deine Hände vor Dir, so dass sich Deine Fingerspitzen berühren und Deine Daumen mit den Zeigefingern ein Dreieck bilden.



Zweiter Schritt: Die Aussage

Sprich nun die folgenden Sätze laut aus, während Du die Geste beibehältst:

1. Ich habe ein Problem
2. Das kann sich ändern
3. Ich will, dass das Problem verschwindet.

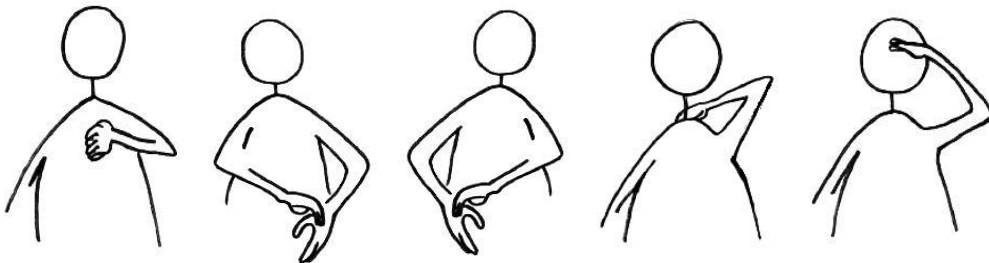
Je präziser Du Dein Problem definierst, desto wirksamer ist die Technik.

Z.B.: „Ich empfinde Schmerzen im kleinen Finger. Das kann sich ändern. Ich will, dass der Schmerz in meinem kleinen Finger verschwindet.“ oder „Ich spüre Traurigkeit im Brustkorb. Das kann sich ändern. Ich will, dass diese Traurigkeit verschwindet“.

Dritter Schritt: Das Klopfen

Konzentriere Dich auf Deine Aussage. Klopfe nun in der folgenden Reihenfolge mindestens 7 Mal auf die folgenden Punkte Deines Körpers:

1. Mit der Faust auf Dein Brustbein
2. Mit den Fingern Deiner rechten Hand auf die weiche Fläche Deiner linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger.
3. Mit den Fingern Deiner linken Hand auf die weiche Fläche Deiner rechten Hand zwischen Daumen und Zeigefinger.
4. Auf den hervorstehenden Wirbel an Deinem Nacken.
5. Auf den Punkt zwischen Deinen Augenbrauen.



Dritter Schritt: Das Atmen

Atme tief ein durch die Krone Deines Kopfes ein und stelle Dir vor, wie der Atem durch Deinen Körper bis zum Chi-Punkt, etwa zwei Zentimeter unterhalb Deines Bauchnabels, fließt. Lasse mit dem Ausatmen den gesamten Atem zu Deinen Füßen und in den Boden fließen.

Spüre nach. Wie schlimm ist das Problem nun auf der Skala von 1 bis 10?
Wiederhole die Schritte bis Du bei 1 angekommen bist.

Später, wenn Du geübt bist, kannst Du z.B. auch die folgenden Sätze sprechen und nach jedem Satz die vier Schritte wiederholen:

1. „Mein Körper und mein Geist mögen von Ängsten, Sorgen und Zweifeln erfüllt sein, doch das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden.“
2. „Mein Körper und mein Geist mögen von Wut, Ressentiments, Unzufriedenheit und Schuldgefühlen erfüllt sein, doch das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden.“
3. „Irgendwo in meinem Körper und in meinem Geist gibt es Liebe und Frieden, Harmonie und Zufriedenheit und das ist gut so. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten.“
4. Irgendwo in meinem Körper und in meinem Geist gibt es Kraft und Stärke, Gesundheit und Vitalität und das ist gut so. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten.“