

Gevoelskracht met de Gevoelsomdraaitechniek

Samenvatting structuur:

Stap 1: Ontdek de locatie van het nare gevoel (armen, benen, borstkas, buik, handen, hoofd).

Stap 2: Ontdek de bewegingsrichting van het nare gevoel (loop, samenknijpend, opgeblazen, heen en weer, omhoog en omlaag, blok, druk naar binnen, druk naar buiten, etc.).

Stap 3: Visualiseer het patroon van de bewegingsrichting.



*vingerref
kleur.*

Stap 4: Visualiseer het patroon van de tegenovergestelde bewegingsrichting.

Stap 5: Plaats het patroon van de tegenovergestelde bewegingsrichting terug in het lichaam.

Stap 6: Versnel de beweging.

Stap 7: Ga terug naar een goed moment van plezier, ontspanning of zelfvertrouwen.

Stap 8: Zorg dat je uit je ogen kijkt en er weer helemaal in het moment zit.

Stap 9: Ontdek het patroon van het goede gevoel.

Stap 10: Zoek uit of versnellen of vertragen van het patroon van het goede gevoel het gevoel versterkt.

Stap 11: Probeer tevergeefs het oude gevoel terug te krijgen.