**Die** **Dynamind‑Technik (Serge Kahili King)**

Vorbereitung: Intensitätsskala installieren

Wählen Sie ein Zahl zwischen null und minus zehn, die für die Intensität Ihres Problems steht: null: kein Problem, minus zehn: tiefstes Unbehagen – plus zehn: angenehmstes Wohlbefinden.

Wie ist es, wenn ich jetzt daran denke, es jetzt im Körper spüre?

subjektives Unbehagen (Angst) Wellness (Gutsein)

 ‑10 0 +10

unangenehmstes neutral angenehmstes

vorstellbares vorstellbares

Unbehagen (tiefste Angst) Wohlbefinden (höchste Freude)

Den negativen Satz, die negative Situation (das Problem) kommen lassen, den/die/das ich verändern will (VAKOG)

1. Geste

Sie eröffnen mit einer Geste: Sie führen die Fingerspitzen beider Hände zusammen, wie um mit ihnen eine Kugel zu umschließen - atmen

2) Aussage

 Sagen Sie:»Ich habe ein Problem; doch das kann ich ändern, so soll es sein; ich will, dass das Problem verschwindet. «

3) Berührung

Klopfen Sie siebenmal auf

Ihre Brust (Thymus – Energien harmonisieren, körperliche Entspannung, emotionale Beruhigung, mentale Klarheit)

Ihre beiden Handrücken (wo die Knochen des Zeigefingers auf die des Daumens treffen – Hoku-Punkte – Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit))

und auf Ihren Siebten Halswirbel-Punkt (C7 – Hauptstresspunkt – Entspannung),

4) Atmen Sie ausgehend von Ihrem Scheitel (Einatmen) bis in Ihre Zehen (Ausatmen) - (Piko-Piko)

1. Intensität erspüren zuordenen (0 bis + 10).

Sooft wiederholen bis die emotionale Berührtheit auf Null kommt.

Den positiven Satz/Situation kommen lassen, der mir in dem Moment geschenkt wird.(VAKOG)

1. Geste
2. Aussage (Ich kann das, so soll es sein)
3. Berührung - Klopfen
4. Atmen
5. Intensität (Skala 0 > +10)

Sooft wiederholen bis die emotionale Berührtheit auf Plus Zehn kommt.

**Future pace** – Wie setzte ich den positiven heilenden Satz konkret um? (Mindestens 3 Wege)