



Loslassen 4.0



ÜBUNGSBLATT 1: Fragen mit der Einhandrute

Möglichkeiten, mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu kommen sind Kinesiologie, Pendeln oder sehr gut eignen sich auch Vita-Einhandruten*.

Übungsbeispiel Unterbewusstsein mit Hilfe der Vita-Einhandrute befragen:

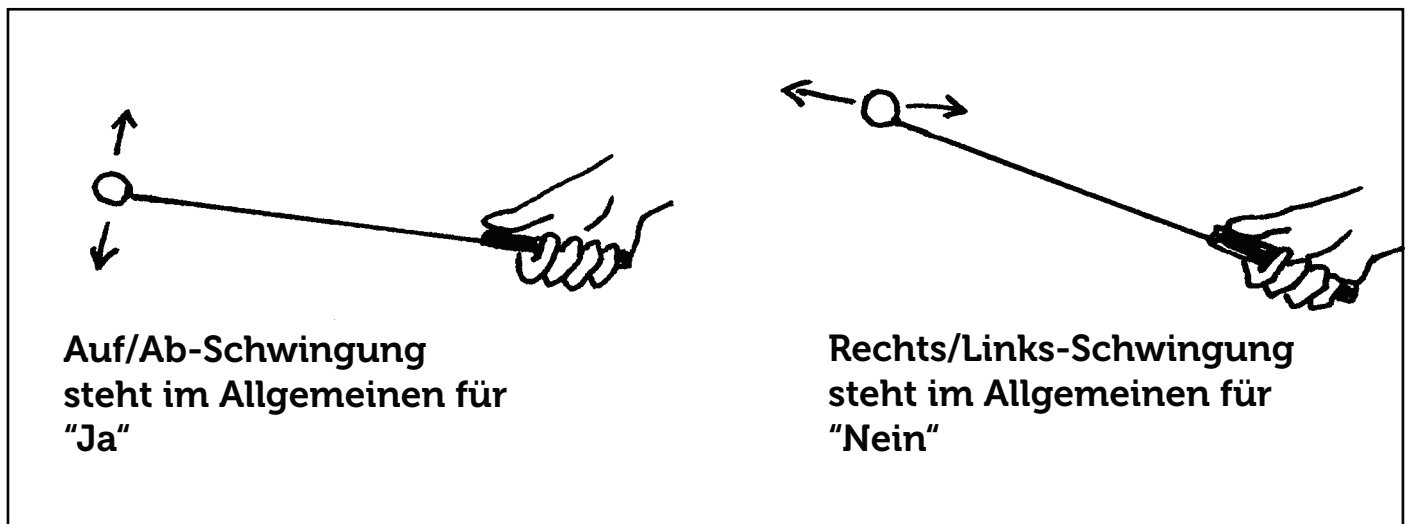
- Nimm die Vita-Einhandrute locker und nicht verkrampft in deine Schreibhand.
- Alle fünf Finger müssen Kontakt mit dem Griff haben.
- Halte die Rute im 80 – 90 Grad Winkel vor dich.
- Formuliere die Frage an dein Unterbewusstsein laut oder in Gedanken – und zwar so klar, dass die Antwort nur „Ja“ oder „Nein“ sein kann.

BEISPIEL:

Richtig > Werden meine Beschwerden durch Stress ausgelöst?

Falsch > Werden meine Beschwerden durch Stress oder etwas anderes ausgelöst?

Tipp: Bevor du fragst, überlege dir die Frage erst einmal genau.



*Vita-Einhandruten - Bezugsquelle:

<http://www.vitalation.de/shop/Vita-Einhandruten-und-Tensoren>