



# Loslassen 4.0



## ÜBUNGSBLATT 7: Transformationsprozess im Detail

Erneuerung in 8 Schritten

- Gehe gedanklich zum Auslöser zurück
- Gehe in Resonanz mit der Blockade (Emotion/Muster) – Fühle hinein.
- Horche in Dich und mache Dir alles Unterbewusste bewusst
- Emotion transformieren > durch Fühlen und Ladung abgeben\*
- lösche\* Deinen Resonanzspeicher für negative Emotionen
- Erkenne die Illusion
- Neue Handlungsmöglichkeit – frage Dich: Wie will ich es zukünftig haben?
- Setze auf bewusstes Verändern im Alltag = Prozess

\*Abgeben? Löschen? Wie das geht, wird in den 4.0-Seminaren erklärt und geübt.  
Infos und Anmeldung unter: 069 74 74 78 38