Arbeitsanleitung 5 Sinneskanäle

1. Führe bitte das Webinar „5 Sinneskanäle" öfters aus. D.h. wenn möglich mindestens 2 x täglich für z.B. 1 Woche.

2. Schreibe dir beim 1. Mal auf, **wie und was** hast du jeweils bei den einzelnen Sinnen gespürt. Du kannst auch deine Gedanken mitnotieren.

3. Schreibe bei jedem weiteren Male wieder auf, **wie und was** hast du bei den einzelnen Sinnen gespürt. Und als Aufgabe b) **worin** liegt der **Unterschied** zur Übung am Vormittag oder gestern? z.b. in der Stärke? im Wahrnehmen? etc.

SKALIERUNGSFUNKTION: Du kannst dich auch der Skalierung bedienen, indem du dich fragst, wenn 0 kaum etwas empfunden heißt und 10 viel empfunden, kannst du dich selbst fragen, wie hoch war der Sinn Geschmack oder der Sinn Geruch zu gestern oder vorgestern….
Die 1. Zahl die dir im Geiste kommt, zählt… ☺

Erst wenn du hier klare Unterschiede erkennst und bemerkst, dass sich deine Sinne und dein Bewusstsein/Unterbewusstsein dafür öffnen, macht es Sinn weiterzumachen.

Nach ca. 1 Woche Übung wird dir dein weiteres Modul freigeschalten, wo du nachfolgende Übungen finden kannst.

Schrefl Beratung & Coaching
Pöllau 37, 8311 Markt Hartmannsdorf
Tel.: 0043 (0) 699 10838987 - Email: schrefl88@gmail.com
www.schreflberatung.com