

BewusstSein - Zentrierung

© CREATIVE CHANGE WORK
Anja Sina Scheer

Du bist
das Zentrum



deines Lebens



BewusstSein - Zentrierung

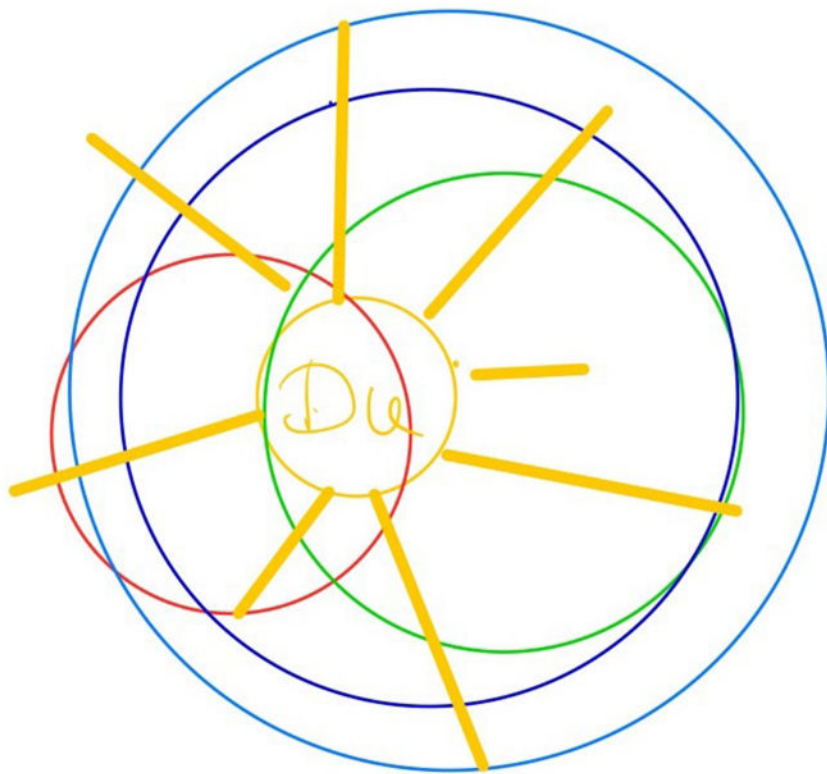
Zentrierung
ermöglicht
eine Verbindung zu
allem, was in dir ist.

Im Zustand der Zentrierung kannst du daher
zu allem was in dir ist, Zugang erlangen.

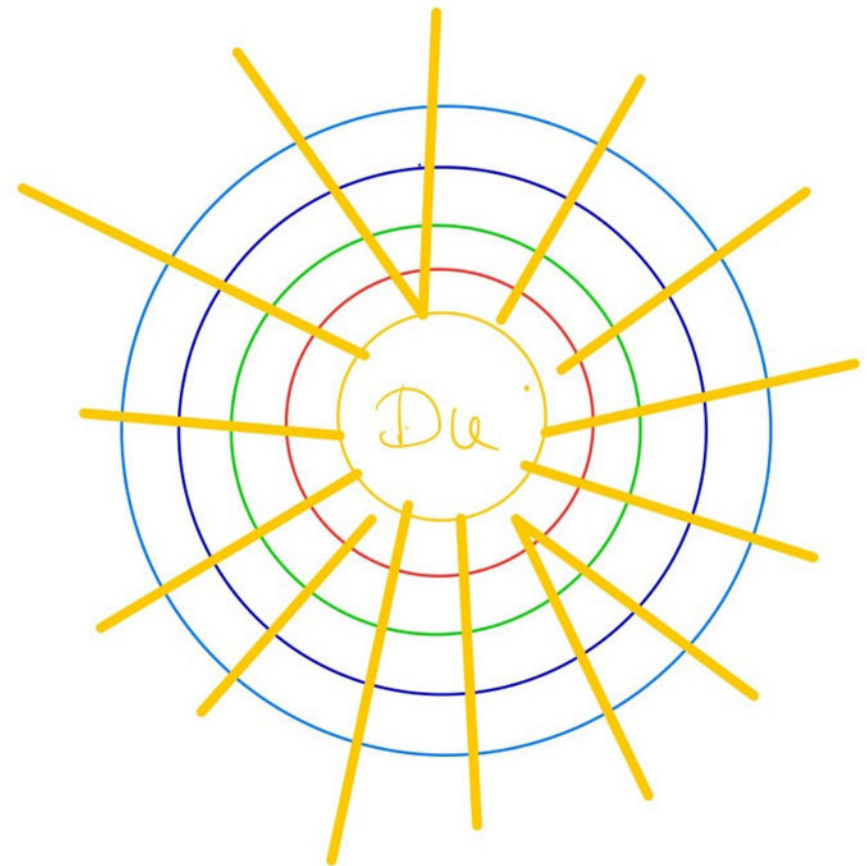
BewusstSein - Zentrierung

 CREATIVE CHANGE WORK
Anja Sina Scheer

Zustand Unzentriert



Zustand Zentrierung



BewusstSein - Zentrierung

Inspiration

1. Übe dich im Genuss der Zentrierung. Nimm wahr, wie sich dadurch der Zustand zu Zugängen, die du gerne erleben möchtest, verändert.
2. Richte den Fokus aus der Zentrierung auf diese Zustände und dehne sie aus der Zentrierung aus. Praktiziere dies so oft als möglich.
3. Übe dich sowohl in positiven als auch in negativen Empfindungen in der Zentrierung. Nimm wahr was sich in Verbindung mit der Zentrierung sowohl mit den positiven Empfindungen verändert als auch mit den negativen.
4. Nutze den Zustand der Zentrierung dazu, in negativen Empfindungen deinen Fokus in eine positive Richtung zu lenken und aus der Zentrierung diesen Zustand auszudehnen.