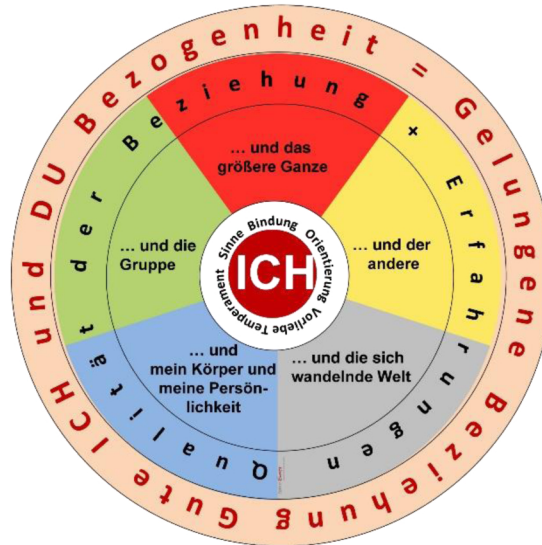




ICH in Balance Rad



Mit dem **ICH in Balance Rad** steht Ihnen ein einfaches Werkzeug zur Verfügung, mit dem Sie Ihre Resonanz zu fünf **Yin-Bereichen** des Lebens ins Gleichgewicht bringen können.

Themen könnten u.a. sein: Unzufriedene Beziehungsgestaltung; fehlende Selbstliebe; Teamkonflikte

Ablauf:

1. **Messen:** Energiezustand messen: von 0 – 10. Evtl. Energie stärken – Ziel mind. 7
2. **Auftrag:** „Was wünschen Sie sich?“ Beschreiben des Themas - Gedankenfeld aufbauen - beispielhafte Situationen suchen. Welche ICH-Qualität (siehe ICH in Balance Rad) der Yin-Meridiane soll gestärkt werden. Die Karte des zugehörigen Meridians hinzunehmen - evtl. das Thema mit Hilfe der Informationen auf der Karte vertiefen.
3. **Stimulation:** Klopfpunkte des jeweiligen Meridians (siehe Spirit of Energy®-Coaching-Karten) klopfen, während Sie Ihr Thema gedanklich durchgehen und beobachten, was Ihre inneren Intelligenzen (FREI-Modell) „melden“.
4. Aufkommende Sabotagen mit dem/den Punkt(en) auf der Sabotage-Karte lösen: „*Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, ...*“
5. **Tun/Transformation:** Das Thema präsent halten, den Meridian weiterhin stimulieren und dabei tief durchatmen. Alles was an Gedanken, Gefühlen oder Bildern kommt, zuzulassen.
6. **Entdeckung:** „Wie fühlen ich mich jetzt?“ Energieniveau und FREI-Modell nochmals checken.
7. Zur Vertiefung des Ausgleichs des ICH-Bereichs kann mit Hilfe des Yang Meridian die ICH-Qualität im Blick auf die Ausgeglichenheit im Alltag gefestigt werden – siehe unten.
8. **Reorganisation:** Was haben Sie entdeckt, neues über sich erfahren? Welche Ideen sind Ihnen gekommen?
9. **Follow-up Konzept:** Welche Erkenntnisse werden Sie wie und wann genau in Ihr Leben integrieren?

Viele weitere Möglichkeiten für eine professionelle Anwendung lernen Sie in der [Spirit of Energy® Practitioner-Ausbildung](#) kennen.