

Tageskarte finden

Sie können alle Karten mischen und zu Ihrem momentanen Thema eine SoE-Coaching-Karte ziehen. Achten Sie auf Ihren inneren Impuls und stellen Sie sich die Frage: „Welche Karte hilft mir heute? Welche Karte harmonisiert heute meine negative Stimmung? Welche Karte löst blockiertes Potenzial und lenkt meine Energien wieder frei in Richtung meiner inneren Führung?“

Ablauf:

1. Mischen Sie die SoE-Coaching-Karten zu einem Stapel. Denken Sie an Ihr Thema.
2. Ziehen Sie nun eine Karte.
3. Betrachten Sie das Bild auf der gezogenen Karte. Es wirkt auf Ihre unbewussten seelischen Strukturen. Oft spüren Sie bereits beim intensiven Betrachten eine harmonisierende Wirkung.
4. Die Informationen auf der Rückseite helfen Ihnen, tiefere Einsichten zu erlangen, um so eine Entscheidung zur konstruktiven Verhaltensänderung zu treffen.
5. Stimulieren Sie den Klopfpunkt oder die Klopfpunkte auf der Karte. Sprechen Sie die Energieformel dazu, während Sie das Bild und seine Farben auf sich wirken lassen.
6. Arbeiten Sie so lange mit der Karte und den Klopfpunkten, bis jeder Rest von Unbehagen, der mit Ihrem Thema zu tun hat, aus Ihrem ganzen Wesen verschwunden ist.
7. Legen Sie anschließend beide Handflächen auf Ihren Brustkorb. Schließen Sie die Augen und prüfen Sie, ob im Körper noch irgendwelche unerwünschten Emotionen oder Empfindungen vorhanden sind.
8. Sollten Sie noch eine unerwünschte Emotion oder Empfindung finden, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl. Betrachten Sie nun unter diesem Aspekt die Karte erneut und stimulieren Sie die oder den Klopfpunkt. Wiederholen Sie diesen Prozess so lange, bis nur noch Gefühle von Ruhe, Frieden, heiterer Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit vorhanden sind.
9. Spüren Sie zu sich hin, nehmen Sie Gedanken, Gefühle und Körpersignale wahr. Atmen Sie einige Male tief durch und tanken Sie die Energie der Ruhe, des Friedens, der heitern Gelassenheit, der Freude und Zufriedenheit. Den oder die Klopfpunkte können Sie benutzen, um den positiven Zustand zu vertiefen.

Schätzen Sie nun Ihr Thema neu ein. Beobachten Sie wie Sie sich auf Grund des veränderten Energiezustandes jetzt verhalten.

Wenn es notwendig ist, können Sie den oder die Punkte im Verlauf des Tages immer wieder stimulieren, um den angenehmen Zustand wieder hervorzurufen.

Abschließend.

Den aktuellen Tag auf der umseitigen Tabelle finden und die gewählte Karte ankreuzen. Kontinuierlich ausgefüllt erhalten Sie so einen Langzeitüberblick

