



lösend (Arme bewegen gegen den Uhrzeigersinn)



festigend (mit dem Uhrzeigersinn)



Denke, während Du die lösende Bewegung ausführst, an eine Gewohnheit, eine Eigenschaft, ein Verhaltensmuster, das Du gerne auflösen möchtest. Wiederhole die Bewegung ruhig einige Male. Mit der festigenden Bewegung denke dann an eine Eigenschaft, die Du in Dir verstärken möchtest. Beide Phasen kannst Du mehrmals abwechseln und wiederholen, aber achte darauf, immer mit der festigenden Bewegung zu schließen.