

BEWUSSTSEIN UND SELBSTWAHRNEHMUNG

während einer Polarity-Behandlung

ALLTAGS-BEWUSSTSEIN

Verstandesbewusstsein

Vergangenheit (Erinnerungen)
Zukunft (Pläne)
Verwirrung, Probleme, Sorgen
Negative Emotionen
Stress, Angst
Depression



Körperlicher Zustand

Flacher Atem
Verspannungen, Druck
Unwohlsein, Unruhe
Schmerzen, Krankheitssymptome
Müdigkeit, Energielosigkeit
Erschöpfung

IM KÖRPER RUHENDES BEWUSSTSEIN

Innere Haltung

Sammlung, Hinwendung
Präsenz
Achtsamkeit
Konzentration
Interesse, Neugier
Offenheit



Wahrnehmung im Körper

Bewusster Atem
Energieströme, Wärme
Pulsieren, Vibrieren, Kribbeln
Weichheit, Leichtigkeit
Wohlbefinden, Lebendigkeit
Ruhe und Entspannung

VERÄNDERTE SELBSTWAHRNEHMUNG IN DER TIEFENENTSPANNUNG

Gedankenruhe
Zufriedenheit
Klarheit
Zuversicht
Innigkeit
Zeitlosigkeit



Ruhiger Atem
Schmerzlinderung,
Regenerierung
Durchlässigkeit innen – aussen
Schwerelosigkeit
Innere Stille

SPIRITUELLES BEWUSSTSEIN

Herzensöffnung
Freude
Sinnfindung
Versöhnung
Innerer Frieden
Bedingungslose Liebe
Eins-Sein



Stiller Atem
Weite
Grenzenlosigkeit
Körperlosigkeit
Licht, Farben
 Klänge
Heilung