

Der Willkommens-Kreislauf™

- 1. Willkommens-Schritt: »Was ist deine Erfahrung im Hier und Jetzt?«**
- 2. Zulassens-Schritt: »Kannst du deine Erfahrung im Hier und Jetzt zulassen?«**
 - Wenn »Ja«, gehe weiter zum dritten Schritt des Willkommens-Prozesses.
 - Wenn »Nein«, stell dir eine der drei Nichtzulassens-Fragen.
 - Ist deine Antwort »Nein« (2. Nein), geh zurück zum Anfang des Willkommens-Kreislaufs, indem du dir erneut die Willkommens-Frage stellst.
- 3. Wahrnehmen des Bodyshifts im Augenblick des eigentlichen Zulassens.**
- 4. Wiederhole die Willkommens-Kreisläufe, bis du ein Plateau erreicht hast, und schreibe die Antworten jedes Schrittes auf!**