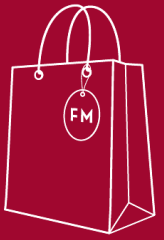


Das Intuitions-Handtäschchen



3 Tipps für Deine sicheren Entscheidungen, die Du überall anwenden kannst – in der Umkleide, vor der Kasse, am Kleiderständer ...

NuTipp 1: Bewusstes Atmen

Stehe mit beiden Füßen gleichermaßen fest auf dem Boden (auch mit Highheels sind die Füße auf dem Boden). Atme bewusst ein und ziehe den Atem hinunter bis in die Füße. Wiederhole das 2-3mal und achte dabei darauf, wie sich dein «Bauchgefühl» zu dem Kleidungsstück, den Schuhen, der Handtasche, dem Schmuck verhält

Tipp 2: Hand aufs Herz

Unser bester und ehrlichster Ratgeber ist das Herz und wenn wir eine oder beide Hände auf unser Herz legen, dann fokussiert sich auch das Gehirn automatisch darauf. Das Herz sagt binnen Sekunden, ob etwas passt oder nicht. Probiere es aus!

Tipp 3: Dich auspendeln

Dies braucht etwas mehr Übung zu Beginn. Wiederhole die Übung über 6-7 Tage 1x täglich und du stellst bald fest, dass schon ein Profi im Körperpendeln bist.
Steh mit beiden Füßen auf dem Boden (Ladies, bei diesem Tipp lieber ohne Highheels starten). Atme tief und ruhig ein paarmal durch. Frage dann den Körper nach einem klaren JA. Dein Körper wird dann nach vorne oder nach hinten pendeln. Mache dasselbe für ein klares NEIN. Nun, weisst Du, wie Dein Körper Dir ein JA oder ein NEIN signalisiert. Die gleiche Richtung für beide Antworten kann es nicht geben.

Bei den meisten Menschen geht das JA nach vorne und das NEIN nach hinten. Wenn ich «meist» schreibe, hängt dies damit zusammen, dass es auch andersrum sein kann oder die Pendelbewegung sogar seitlich (bei mir so der Fall) vom Körper gemacht wird. Nichts ist falsch, wir sind alle individuell. So kannst Du Deine Fragen jederzeit auspendeln. Eine einzige Bedingung muss jedoch erfüllt sein: Stelle die Fragen so, dass mit JA oder NEIN geantwortet werden kann.

Für alle 3 Tipps gilt: Nicht alles fällt jedem gleich leicht. Nehme ruhig erst mal das, was am leichtesten fällt und taste Dich in Deinem Rhythmus vorwärts.

Bist Du neugierig geworden und möchtest noch mehr über Deine Intuition und die damit verbundenen Möglichkeiten erfahren?

Gerne schenke ich Dir ein 30-minütiges Gespräch. Du kannst gleich hier einen Termin ausmachen, <http://bit.ly/30minFreewithAngela> (Anmeldung auf englisch) oder schicke mir eine E-Mail an info@angelaheck.ch.

Von Herzen zauberschöne Momente, Shoppings und wundervolles Sein.

Herzlich, Angela

in Kooperation mit FRAU MAIER