I am Ich bin So Ham

I AM Impuls

I — 1. Schritt

INNEHALTEN

Den aktuellen Denkprozess unterbrechen und einen Schritt zur Seite treten. Sich bewusstmachen, was gerade innerlich passiert.

A — 2. Schritt

ANNEHMEN

Annehmen was gerade ist. Sowohl die eigenen Gedanken, als auch die Situation im Außen. Es ist, wie es ist.

M — 3. Schritt

MITGEFÜHL

Herz öffnen und versuchen, Mitgefühl zu haben. Es hat seine Ursachen, weshalb es so ist, wie es ist. Dieser Anteil braucht jetzt Liebe.

Imke Köhler
Heilbegleiterin
für emotionale Freiheit

© Imke Köhler 2024