Die Sedona-Methode: Anleitung zur Selbstanwendung

Die Sedona-Methode nach Lester Levenson hilft dir, negative Gefühle loszulassen und innere Freiheit zu finden. Hier sind die Schritte, die du für dich nutzen kannst:

Schritt 1: Erkenne dein Gefühl

- Nimm dir einen Moment Zeit, um das Gefühl zu identifizieren, das dich belastet. Benenne es konkret, z. B. Angst, Wut oder Traurigkeit, eine Situation.

Schritt 2: Akzeptiere das Gefühl

- **Frage 1**: „**Kann ich dieses Gefühl akzeptieren, jetzt in diesem Moment“**.
  Ja oder nein. Jede Antwort ist ok.
  Erlaube dir, das Gefühl voll und ganz zu spüren, ohne es zu bewerten oder zu unterdrücken. Die Akzeptanz ist der Schlüssel zur Veränderung.

Schritt 3: Loslassen

- **Frage 2: „Kann ich dieses Gefühl loslassen?“**
  Dies öffnet dir die Möglichkeit, das Gefühl loszulassen. Jede Antwort ist ok, aber immer spontan nur ja oder nein. Keine Erklärungen abgeben.

Schritt 4: Prüfe deine Bereitschaft

- **Frage 3: „Will ich dieses Gefühl loslassen?“**
  Es ist völlig in Ordnung, wenn deine Antwort „Nein“ lautet. Sei ehrlich zu dir selbst. Man kann später vertiefen schauen, was noch dahintersteckt, um dieses Thema zu bearbeiten.

Schritt 5: Bestimme den Zeitpunkt

- **Frage 4: „Wann bin ich bereit, dieses Gefühl loszulassen?“**
  Wenn die Antwort „Jetzt“ lautet, ist das perfekt. Wenn nicht, ist es auch in Ordnung – gib dir die Zeit, die du brauchst.

Schritt 6: Lass das Gefühl los

- Visualisiere, wie das Gefühl dich verlässt, und spüre die Erleichterung, die dadurch entsteht.

  Wiederhole alle Fragen, bis sich das negative Gefühl, der Zustand positiv verändert.

Wege zu mehr Erfolg-Freiheit-Selbstbewusstsein! Persönlichkeits- und Businesstraining

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

Du kannst diese Methode regelmäßig anwenden, um leichter mit belastenden Emotionen umzugehen und mehr innere Ruhe zu finden. Nimm dir dabei so viel Zeit, wie du brauchst, und sei geduldig mit dir selbst.

Gehe gern mit mir in Kontakt, wenn du schneller vorankommen, eine persönliche Anleitung erhalten willst oder Mentorin an deiner Seite haben möchtest.
www.manuelaklasen.de/kontakt

Hier kannst du deine Erfahrungen notieren.

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906