

„Die Grenze wahrnehmen - Annehmen-Loslassen“

Patienteninformation

Ich atme ein und atme aus.
Ich nehme auf und gebe ab.
Ich nehme an und lasse los.

Nimm den Raum wahr, den dein Brustkorb zum Atmen braucht,
nimm den Raum wahr, den du brauchst zum Atmen,
nimm den Raum wahr, den du brauchst, um bei Dir sein zu können.

Nimm deine Grenze wahr, die dich umgibt.
Werde sensibel dafür, wer deine Grenze überschreitet. Bist du damit einverstanden?
Fühlst du dich wohl, wenn dir der eine oder andere Nahe kommt? Wo ist es wichtig deine Grenzen zu wahren, dem anderen Einhalt zu gebieten?

Nimmst du die Grenzen anderer immer wahr, achtest du sie?

Diese URCEA® Essenz hilft die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und vor allem zu fühlen.
Ich nehme den Raum meiner Persönlichkeit wahr und lerne ihn zu bewahren. Wo tut Nähe gut, wo brauche ich Abstand?

Annehmen und Loslassen - Geben und Nehmen in einem gesunden Verhältnis zu leben vermittelt URCEA® Helenium.
Auch den Raum des Anderen zu fühlen, ihn zu achten, gehört zur Lernaufgabe. Mische ich mich ein - ohne darum gebeten worden zu sein? Überschreite ich die Grenze des anderen, achte ich seinen Raum?
Sorge ich mich zu sehr um Andere und gebe ständig gute Ratschläge? (Helfersyndrom)

Empfohlen bei:

- Menschen mit Atemwegserkrankungen
- Menschen mit ADS
- für Kinder, die noch nicht den natürlichen Atemrhythmus gefunden haben
- Revierkonflikte