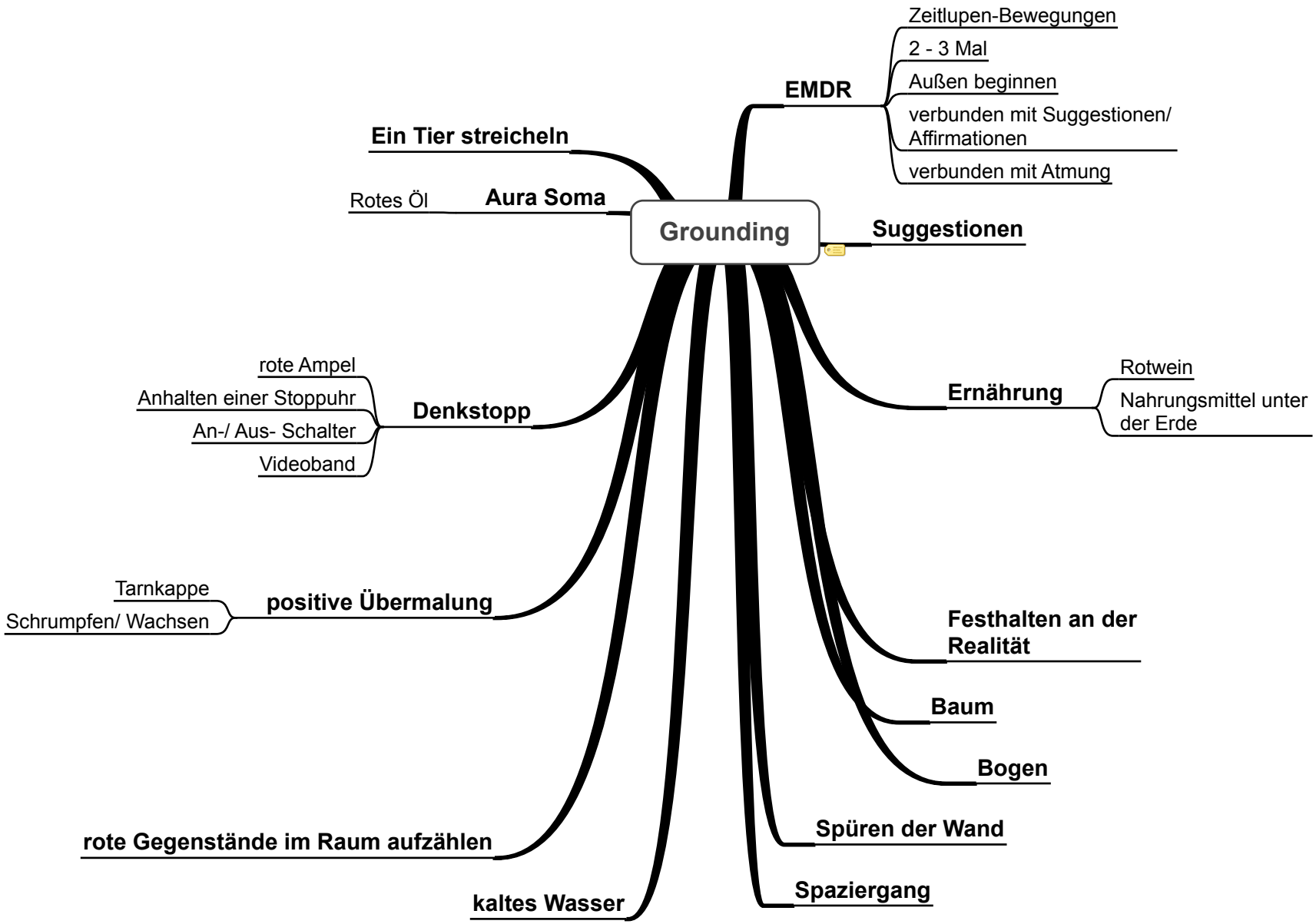
Grounding
EMDR
Zeitlupen-Bewegungen
2 - 3 Mal
Außen beginnen
verbunden mit Suggestionen/ Affirmationen
verbunden mit Atmung
Suggestionen
Ernährung
Rotwein
Nahrungsmittel unter der Erde
Festhalten an der Realität
Baum
Bogen
Spüren der Wand
Spaziergang
Ein Tier streicheln
Aura Soma
Rotes Öl
Denkstopp
rote Ampel
Anhalten einer Stoppuhr
An-/ Aus- Schalter
Videoband
positive Übermalung
Tarnkappe
Schrumpfen/ Wachsen
rote Gegenstände im Raum aufzählen
kaltes Wasser