

Sedona-Methode: Ablauf

Was ist die Überzeugung, die du verändern möchtest oder die Blockade, die Du loslassen möchtest?

Wenn du daran denkst: wo in deinem Körper kannst du diesen Gedanken wahrnehmen?

Bleibe in Kontakt mit dieser Körperwahrnehmung, während du durch folgende Fragen gehst:

- Könntest du dieses Gefühl willkommen heißen, es zulassen?
- Könntest du es loslassen [... wenn du wüsstest, wie es geht...]?
- Wärest du bereit dazu?
- Wann?

Wenn die Antwort „Jetzt“ ist:

Gehe mit deinem Bewusstsein in das Gefühl. Dehne dich darin aus, bis du an die äußersten Grenzen dieses Gefühls gelangst.

Nimm die dadurch entstandene Form und stelle sie vor dich hin.

Sage: *Das ist Form # ... [gib ihr eine beliebige dreistellige Nummer] – das ist meine Schöpfung, die ihre Aufgabe erfüllt hat. Ich lasse sie jetzt gehen. Danke!*

Erlaube der Form zu verschwinden bzw. löse sie auf.

Denke nun den Ausgangsgedanken noch einmal:

Gibt es noch einen Rest in deinem Körper?

Falls ja: Löse es auf die gleiche Weise auf – solange, bis sich der Gedanke vollkommen neutral anfühlt.

Anschließend bzw. bei hartnäckigen Themen empfiehlt es sich, auch noch zu überprüfen, welche(r) der folgenden Wünsche eine Rolle spielen. Frage dich:

Könnte dahinter ein Wunsch stehen nach

- *Anerkennung?*
- *Kontrolle?*
- *Sicherheit?*
- *Verbundenheit?*
- *Getrennt sein?*

Wenn es dazu eine Resonanz im Körper gibt, lasse den jeweiligen Wunsch nach dem gleichen Verfahren los.

* Quelle: Hale Dwoskin: Die Sedona-Methode, VAK Verlag - mit eigenen Ergänzungen im Loslass-Teil