

HEART RESET

90-Sekunden Reset

Wenn Sehnsucht dich überrollt

Mach das sofort, wenn es dich erwischt. Du brauchst nur 90 Sekunden.

Schritt 1 (20 Sek)

Hand aufs Herz. Schultern runter. Kiefer lockern.

Schritt 2 (40 Sek)

Atme 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus (5 Runden).

Schritt 3 (20 Sek)

Sag leise: "Das ist kein Rückschritt. Mein Nervensystem sucht Sicherheit."

Schritt 4 (10 Sek)

5-4-3-2-1: 5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken.

Mini-Mantra (wenn es wieder hochkommt)

Ich bin nicht kaputt. Mein Körper beruhigt sich gerade.

Mehr Klarheit in 7 Tagen: Heart Reset (49 EUR) - Link im Profil @heartreset.healing

Hinweis: Dieses Freebie ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Behandlung.