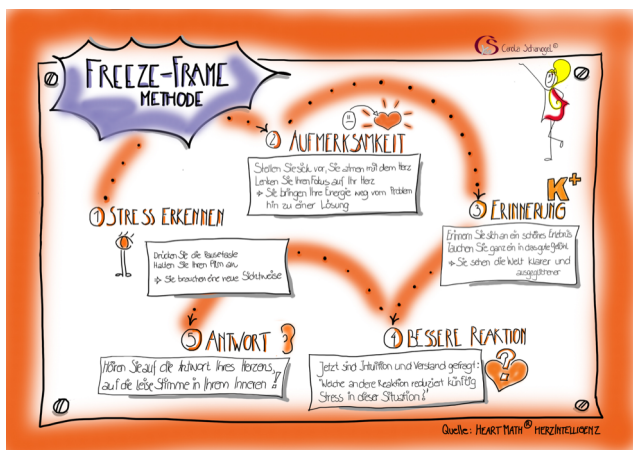


## Die FREEZE-FRAME®-Methode

Literatur-Quelle: Die HerzIntelligenz®Methode, HeartMath® Doc Childre & Howard Martin

Diese Methode widmet sich dem Thema ‚Stressmanagement‘. Nur ein paar Minuten innehalten reichen bereits aus, zu neuen Sichtweisen zu kommen. Raus aus dem Hamsterrad, rein in neue Perspektiven. Hierbei hilft eine kleine, feine und effektive Methode: Das FREEZE-FRAME®-Sofortprogramm! Eine Methode, um stressigen Situationen gelassen zu begegnen.

### So funktioniert's:



**Schritt 1** • Den Stress erkennen und eine Auszeit nehmen

In genau dem Moment, in dem Sie merken dass Sie in einer Stress-Situation sind, drücken Sie sofort den Pausenknopf und halten ‚Ihren Film‘ an.

**Schritt 2** • Die Aufmerksamkeit ins Herz lenken

Auch wenn es Ihnen vielleicht am Anfang noch nicht leicht fällt: Lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit weg von Ihren negativen Gedanken direkt in Ihr Herz. Atmen Sie mit Ihrem Herzen. Bringen Sie Ihre gesamte Energie in Ihr Herz und bleiben Sie mindestens 10 Sekunden dort. So geht die Energie weg vom Problem.

**Schritt 3** • Die Erinnerung an ein positives Gefühl

Jetzt erinnern Sie sich an ein schönes Erlebnis und das angenehme Gefühl, das damit verbunden ist. Erleben Sie diese schöne Situation noch einmal und tauchen Sie ganz ein in dieses Gefühl. Positive Gefühle lassen uns die Welt klarer, differenzierter und ausgeglichener sehen.

**Schritt 4** • Die bessere Alternative finden

Jetzt sind Ihre Intuition und Ihr Menschenverstand gefragt! Bleiben Sie ganz bei sich und fragen Sie sich: „Welche Reaktion ist die bessere, so dass sich mein Stress künftig verringert?“ Neue Lösungen entstehen.

**Schritt 5** • Die Antwort des Herzens

Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.

So halten Sie Ihre spontanen Gedanken und Emotionen im Griff und werden sich bei der nächsten Situation daran erinnern.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**