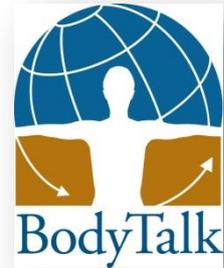


Cortex-Tippen – eine einfache Selbsthilfeübung



Eine Möglichkeit der Selbstbalance bei BodyTalk ist die Cortex-Vernetzung. Dabei wird eine Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften hergestellt, was bei den meisten Menschen eine positive Wirkung hat und offensichtlich bei hyperaktiven Kindern besonders beruhigend wirkt. Dabei müssen zwei Punkte miteinander vernetzt werden:

- 1. Schritt:** Legen Sie eine Hand am Übergang zum Hals auf den Hinterkopf. Halten Sie diese Position, während Sie mit der anderen Hand zwei Atemzüge lang abwechselnd auf Ihren Kopf und Ihr Brustbein tippen. Stellen Sie sich vor, dass Sie alle Punkte der rechten mit allen Punkten der linken Gehirnhälfte verbinden und den Kreislauf und die Kommunikation zwischen beiden Seiten verbessern.
- 2. Schritt:** Legen Sie Ihre Hand jetzt ein Stück höher auf den Kopf. Tippen Sie wiederum auf den Kopf und das Brustbein – zwei volle Atemzüge lang.
- 3. Schritt:** Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis Sie die ganze Mittellinie des Schädels bis zu den Augenbrauen abgedeckt haben. Atmen Sie dabei tief und entspannt.
- 4. Schritt:** Bedecken Sie nun beide Kopfseiten mit den Händen, um die Schläfenlappen Ihres Gehirns auszubalancieren. Halten Sie die Seiten einige Sekunden und lassen Sie dann eine Hand los, um Ihren Kopf und Ihr Brustbein anzutippen, während die andere Hand am Kopf bleibt.

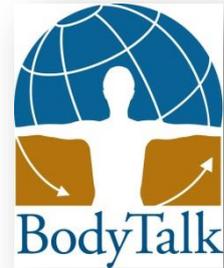
Das tiefe Atmen ist wichtig, denn beim Atmen scannt das Gehirn alle Schwingungsbereiche ab, von Gedanken und Gefühlen bis in die langsam schwingenden Knochenfrequenzen hinunter, um Informationen zu erhalten und eventuell notwendige innere Regulierungen vorzunehmen.

Viel Spaß beim Tippen!

Claudia Krenz

Essential BodyTalk und Energiearbeit
Tel.: + 43 (0)660 488 27 67
Mail: claudia.krenz@chello.at
www.essential-bodytalk.at

Cortex-Tippen – eine einfache Selbsthilfeübung



Tipp: Beginnen Sie ein **Erfolgstagebuch** zu schreiben. Schreiben Sie auf, wie sich Ihr Leben durch die Anwendung von Cortex-Tippen verändert hat. So können Sie sich selbst nicht so leicht austricksen und nehmen Veränderungen leichter wahr.

Schreiben Sie jeden Tag vor dem Schlafengehen auf, inwieweit sich Ihr Leben durch BodyTalk verbessert hat.

- **Wie habe ich mich ursprünglich gefühlt?**
- **Welche Erfolge hab ich mit Cortex-Tippen erzielt?**
- **Welche Probleme konnte ich lösen?**
- **Wo haben sich enge Beziehungen verbessert?**
- **Inwieweit hat sich der Umgang mit fremden Menschen verbessert?**

Je aufmerksamer Sie auf Ihre **positiven Veränderungen** reagieren, umso stärker ziehen Sie diese Erfahrungen auch in Ihr Leben und Sie können jeden Tag aufs Neue die Früchte ernten!

Ich wende in der Arbeit mit Klienten LifeCoaching-Beratung und energetische Methoden der Auflösung an. Deshalb kann ich keine medizinischen Diagnosen stellen oder Behandlungen durchführen. Die vorgestellten Methoden ersetzen deshalb auch keine eventuell notwendigen medizinischen, psychiatrischen oder klinisch-psychologischen Therapien.

Essential BodyTalk und Energiearbeit
Tel.: + 43 (0)660 488 27 67
Mail: claudia.krenz@chello.at
www.essential-bodytalk.at