

## Tag 18:

Gefühle fühlen - aber richtig

---

- ✓ Als Kind haben wir nicht gelernt, Gefühle ganz bewusst körperlich wahrzunehmen.
- ✓ Wir wollen daher negative Gefühle gerne weghaben. Das ist aber Verdrängung. So entstehen Blockaden im Körper, die zu Krankheit führen können.
- ✓ Nimm heute mal ganz bewusst Deine Gefühle wahr. Erlebe sie auf körperlicher Ebene. Nur beobachten. Nicht werten.



