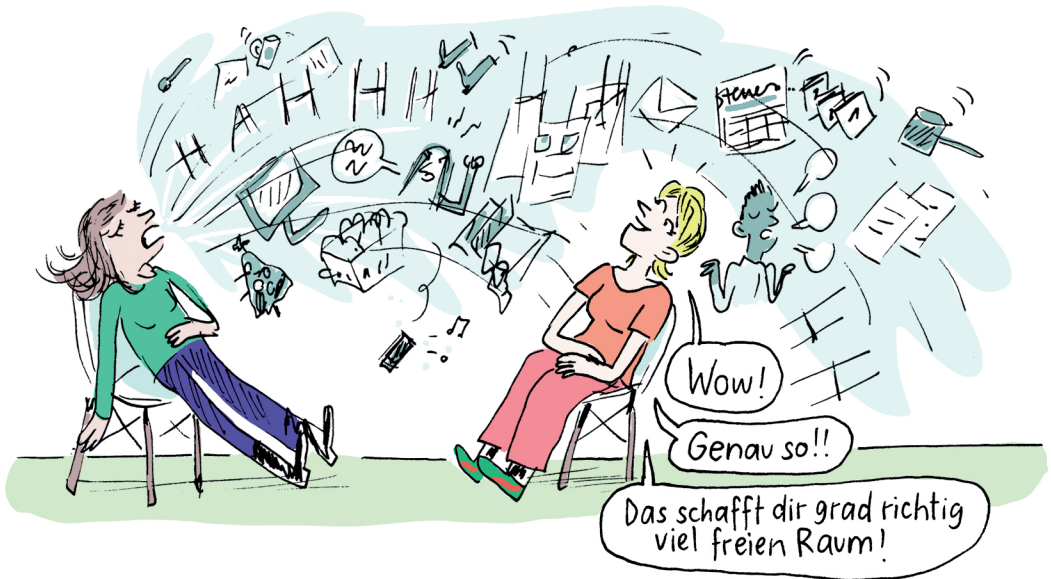
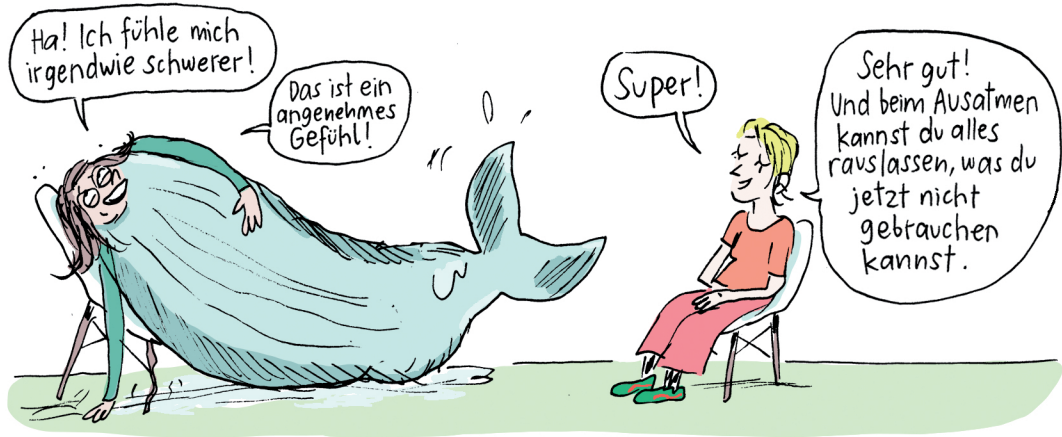


MEINE ERSTE FOCUSING-SESSION BEI DUSCHA







Schau!
Der Vollmond!

Wo sind wir
hier??

Vor ein paar Jahren bin ich über den Atlantik
geseilt - drei Wochen lang!

Manchmal hatte ich Nachtwache,
musste das Boot steuern - von
3 - 6 Uhr morgens!

Nie war ich entspannter
und beglückter von der
Magie der Natur wie
in diesen Nächten!

Die Stimmung dort
ist...

...unbeschreiblich schön!

TOTALE EINSAMKEIT



Daran zu denken macht mich total emotional...

...sorry!

Es macht dich emotional.

Ist da etwas...
...Trauriges?

Nein, eher... wehmütig!

Ich wäre gerne wieder dort!

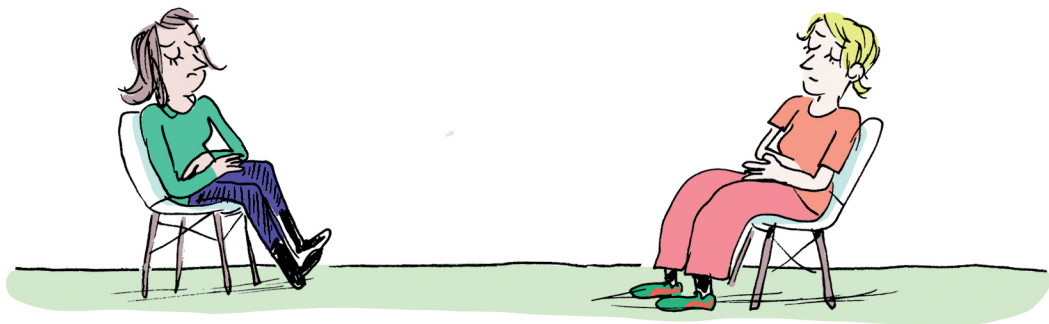
Mmh.

Das ist mir jetzt peinlich - weinen in der Therapie.

schneff

Wie fest Klischee ist denn das bitte?!?







Ja! Es tut jetzt nicht weh
oder so ... aber es ist sehr
unangenehm!!



Es ist unangenehm!
Kannst du versuchen, mit diesem
Verschraubten zu sein?



deep breath



Sehr gut! Vielleicht kann dir dein Atem
dabei helfen, diese Schraube etwas
aufzudrehen!

Was könnte dir sonst
noch helfen?



EIN RIESIGER
SCHRAUBEN-
ZIEHER!!

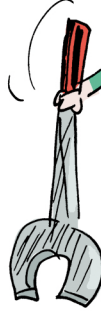


Und was
machst du
damit?

Damit löse ich diese    - Schraube
ein für alle Mal...



... und kicke sie weg
ins Universum!!



Bye, bye!!

* richtig fieses
Schimpfwort

Aha! Vulkane!
Interessant!



Danach fühle ich
mich soooo
viel besser!



So einen grossen
Schraubenzieher
hätte ich auch
gerne!



WAIT! Ich fühle mich
WIRKLICH besser!!!



Super! Dann konnte sich diese
Verschraubung etwas lösen!
So guet!!



Lass uns noch
nachspüren, was sich
in deinem Körper
verändert hat...

Ich denke, alles fühlt sich bequemer an jetzt...

...und gleichzeitig weiss ich, woran ich noch weiterstudieren muss...

Und ich denke, du kannst auch dankbar dafür sein, dass sich dir das so klar gezeigt hat.

Das war ein intensiver Prozess!

AUF DEM HEIMWEG:

TOTALER
KOPFMENSCH →

Schon interessant, dass mich mein Körper auf Dinge aufmerksam machen kann! Diese Intuition ist total faszinierend, wenn sie plötzlich sichtbar und "erfahrbar" wird!