

Core-Transformation

Was ist das Core-Selbst?

Ich lebe von meinem Core-Selbst aus, wenn:

- ✓ ich Ganzheit, inneren Frieden, Wohlsein, Liebe und Lebendigkeit erfahre;
- ✓ ich völlig in meinem Körper geerdet und zentriert bin;
- ✓ ich mir meines Körpers und meiner Emotionen völlig gewahr bin;
- ✓ ich die Welt klar wahrnehme;
- ✓ ich weiß, was ich will;
- ✓ ich mich gemäß meinen Wertvorstellungen verhalte;
- ✓ ich ohne Mühe zu meinem eigenen Besten handle und gleichzeitig andere und
- ✓ ihre Interessen respektiere;
- ✓ ich ein positives Selbstgefühl habe;
- ✓ ich mir dessen bewusst bin, wer ich bin, nicht nur dessen, was ich tue, wie ich
- ✓ mich fühle oder was ich habe;
- ✓ ich mir meiner Ressourcen bewusst bin. Ich habe dann das Gefühl, selbst
- ✓ darüber entscheiden zu können, wie ich mich fühle und was ich tue.

Core-Zustände

-  Ruhen im Sein
-  Innerer Frieden
-  Liebe
-  Okay-Sein
-  Einssein

Schritte der Core-Transformation

- ① Teil zum Arbeiten auswählen
 - den Teil erfahren
 - ihn als zugehörig anerkennen
 - ihn willkommen heißen
- ② Absicht entdecken:
"Was willst Du?"
- ③ Ergebniskette entdecken
- ④ Core-Zustand erreichen
und genießen
- ⑤ Ergebniskette mit Hilfe des
Core-Zustandes revidieren

10 Schritte der Core-Transformation

- 6 Einen Teil erwachsen werden lassen
- 7 Den Teil vollständig in den eigenen Körper integrieren
- 8 Die Ergebniskette mit Hilfe des erwachsen gewordenen Teils revidieren
- 9 Nach opponierenden Teilen Ausschau halten
- 10 Generalisierung der Zeitlinie