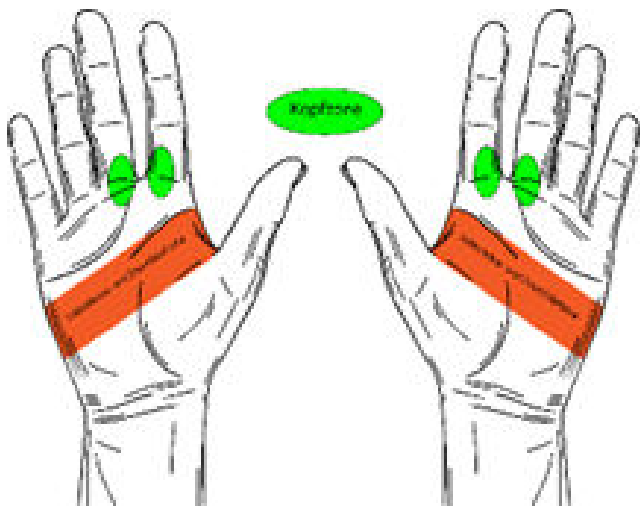


## Selbstregulation mit der KiTE® Methode über die Hände

Es wird in deinem Leben immer Situationen und Ereignisse geben, in denen du deinen Körper unterstützen kannst, um ihn wieder in ein optimiertes Gleichgewicht zu bringen.

Mit der KiTE® Methode kannst du nicht nur andere Personen begleiten, sondern auch dich selbst bei stressigen Situationen, Ärger, Wut, Trauer ect. unterstützen und negative Situationen entkoppeln.

### Selbstregulation über die Handreflexzonen



Die Hände enthalten ebenso wie die Füße Reflexzonen.

Du streichst 2x die Zwerchfellzone mit dem Daumen aus und sprichst dabei dein Thema an. Danach streichst du mit dem Daumen die Punkte für den Kopf (zwischen Zeigefinger und Mittelfinger) und sprichst dabei „entkoppeln“. Ebenso kannst du auch deine negativen Glaubenssätze, die dich blockieren „entkoppeln“ und einen positiven Glaubenssatz, der dich stärkt „ankern“.

**Bedenke, die Regulation zur Unterstützung erfolgt abwechselnd über beide Hände!**

Verwende die Selbstregulation in deinem Alltag:

- Ängste: vor Situationen, Gespräche, Zahnarzt, Prüfungsängste
- Stürze / Prellungen / Zerrungen
- Stressiger Tagesablauf / Allgemeine Entspannung / Aufregung / Emotionen
- Innere Unruhe / Harmonisierung des Körpers
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Negative Glaubenssätze entkoppeln / positive Glaubenssätze ankern