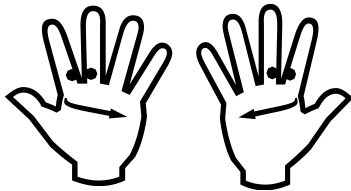


## Selbstregulation mit der KiTE® Methode über die Hände

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



Du streichst 2x die Zwerchfellzone (Pfeil) 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!**

Die Selbstregulation eignet sich hervorragend zur Anwendung als „schneller Helfer“.

**Angst vor dem Zahnarzt oder einer schwierigen Situation > Innere Unruhe > Prüfungsängste > Harmonisierung des Körpers > Förderung der Selbstwahrnehmung > Allgemeine Entspannung**