

## Modul 2: „Selbstbefreit leben“ mit **EmoTrance**

EmoTrance hat nichts mit Hypnose oder Trance zu tun, sondern kommt aus dem Englischen und meint „Emotionale Transformation“. Diese Selbsthilfemethode kann belastende Gefühle wandeln (transformieren) und uns darüber von ihnen befreien. Dies geschieht über ein einfaches Fragen, Spüren und absichtsvolles Loslassen.

EmoTrance ist ein Hilfsmittel, das es uns leicht macht, alte Wunden zu heilen und Verletzungen gehen zu lassen. Wir haben mit ihm ein Instrument an der Hand, das unser eigenes Wachstum voran bringt. Mit EmoTrance gehen wir in einen Dialog mit unserem Energiekörper, können darüber ganz konkret mit dem physischen Körper erspüren, wo Unverheiltes gespeichert ist und wo der Energiefluss durch belastende Gefühle/Gedanken gestört oder gestaut ist und wie wir das sofort verändern können. Das Verfahren ist so einfach, dass es jeder für sich jederzeit und überall nutzen kann. EmoTrance kann auch mit jeder anderen Methode oder Technik kombiniert werden und ist dadurch auch im Therapiebereich vielseitig einsetzbar.