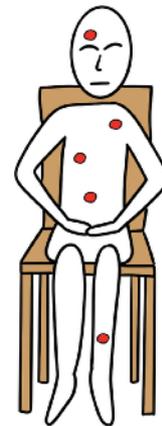


Dissonanzen

Dissonanzen sind in den meisten Fällen körperliche Empfindungen, negative Emotionen oder Gefühlszustände, können aber auch negative Gedanken sein. Die Dissonanzen spürt man in der Regel sofort, wenn man angetriggert worden ist – man würde pauschal sagen: „Irgendetwas stimmt nicht.“

Nelson Bradley¹ sagt darüber: „Eingeschlossene emotionale Energie ist immer an einem bestimmten Ort im physischen Körper lokalisiert. Das Gewebe des Körpers in diesem Bereich wird die Tendenz haben, mit der Schwingungsenergie dieser Emotion in Resonanz zu treten. Mit anderen Worten, das jeweilige Gewebe verspürt kontinuierlich diese emotionale Schwingung.“



Dissonanzen treten in Zusammenhang mit einem durch einen emotionalen Trigger ausgelösten unbewussten Programm auf und verschwinden beim YESolution-Prozess.

Die häufigsten Dissonanzen sind hier aufgeführt – es besteht aber kein Anspruch auf Vollständigkeit, da Dissonanzen von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind und auch anders wahrgenommen werden.

Emotionen und andere körperlich nicht genau lokalisierbare Dissonanzen

- Schwindelgefühl
- Unsicherheit
- Übelkeit – erfasst manchmal Bauch, Brust, Hals und Mund zugleich
- Gefühl, verlassen zu sein
- Schockstarre über den ganzen Körper
- Anspannung
- Zweifel
- Angst, Panik

¹ Nelson, Bradley: Der Emotionscode: So werden Sie krank machende Emotionen los. Kindle iOS version. 2013, Seite 85

- innerer Druck
- Ohnmacht
- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Verzweiflung
- Unruhe, Ungeduld, Frust, Unlust
- Müdigkeit, Ermattung
- Ärger, Wut
- eine Art von Filter oder Nebel im oder um den Körper
- Überforderung
- das Gefühl, nicht man selber zu sein
- Kälteschauer oder aufsteigende Hitze
- ...

Körperlich genau lokalisierbare Dissonanzen

- Druck an den Schläfen oder auf der Stirn, Kribbeln oder Jucken am Kopf, Kopfschub, dumpfes Gefühl im Kopf, Druck im Kopf
- Spannungszustände der Gesichtsmuskulatur, das Kiefergelenk ist unter Druck oder schmerzt sogar, der Unterkiefer steht unter Anspannung, Druck auf dem Jochbein, Druck in den Ohren, es fühlt sich so an, als hätte man eine Maske aufgesetzt, die Augäpfel sind unter Druck, Augenlider flattern, Augen sind unruhig, Druck auf dem Nasenbein, die Augen tränen
- trockener Mund, intensiver Speichelfluss, ungueter Geschmack im Mund, Zunge fühlt sich wie gelähmt an, an den Zähnen ist ein Ziehen zu spüren, Übelkeit im Mund
- Übelkeit im Hals, Würgegefühl, Frosch im Hals, Schlucken ist schwer möglich, es fühlt sich an, als bekäme man nicht genug Luft, der Hals fühlt sich geschwollen an, die Stimmbänder fühlen sich belastet an, die Halswirbelsäule schmerzt
- die Atmung ist flach oder beschleunigt, man bekommt zu wenig Luft
- Verspannungen im Nacken, die Schultern sind verspannt, es zieht die Schultern nach vorne nach unten oder nach oben, Schmerz in der Nackenmuskulatur, es fühlt sich an, als ob man eine Last trägt, die Schulterblätter ziehen sich zusammen oder sind angespannt, die Wirbelsäule fühlt sich verbogen, angespannt oder einseitig belastet an

- das Zwerchfell ist angespannt, Druck auf den inneren Organen, es fühlt sich so an, als wäre ein Filter hinter den Rippen
- flaes Gefühl im Bauch, Druck im Bauch, Bauch zieht sich zusammen, nervöses Gefühl im Bauch, Unruhe, die Bauchmuskeln sind angespannt
- Druck auf den Nieren, Druck im unteren Rücken, es fühlt sich an, wie wenn man sich bücken möchte
- die Wirbelsäule fühlt sich schief, gestaucht, taub oder verdreht an, der Übergang von Kopf zu Wirbelsäule (Atlas) ist verschoben, ein Kippen auf eine Körperhälfte ist wahrnehmbar (eine Körperhälfte ist schwerer)
- in den Ellbogen ist Druck, Jucken an den Unterarmen, ein Ziehen in den Fingern ist wahrnehmbar, die Handgelenke sind unter Spannung
- die Pobacken sind angespannt oder fühlen sich an, als ob sie nicht vorhanden wären, Anspannung bis hin zu Schmerz in den Geschlechtsteilen oder an anderen Stellen im Unterleib, die Hüftausrichtung fühlt sich ungleichmäßig an
- schwache Ober- und Unterschenkel, Anspannung in den Beinen, Gefühl als ob die Beine einen nicht tragen können, leichter Schmerz in den Knien, Zittern in den Waden
- Druck in den Knöcheln, auf der Fußsohle, Gefühl umzuknicken, Ziehen an den Zehen
- Muskelzucken, Jucken am Körper

Körperlich nicht wahrnehmbare Dissonanzen

- abschweifende Gedanken
- kritische oder destruktive Gedanken z. B.: „Das funktioniert nicht.“, „Ich kann das nicht.“, „Ich spüre nichts.“, „Ich schaffe das nicht.“, „Ich bin es nicht wert.“, ...
- destruktive innere Dialoge z. B. „Warum passiert das immer wieder mir?“, „Der Tag ist wieder einmal zu vergessen!“, „Ich bin wieder einmal zu blöd dazu!“, „Ich Idiot!“, „Mir geht es so schlecht, deshalb brauche ich jetzt ...!“
- Bilder z.B. belastende Bilder aus der Vergangenheit, verstörende Bilder

Sobald Dissonanzen wahrgenommen werden, kann man sie YESolution oder „YESolution-direkt“ lösen.