

## Phyllis Krystal-Methode



Die Phyllis Krystal-Methode ist eine Methode, die mit Hilfe von Symbolen arbeitet. Ich setze sie vor allem ein für Ablösungen aus einschränkenden Beziehungen, an die wir innerlich noch gebunden sind und die uns möglicherweise noch immer unbewusst beeinflussen und kontrollieren. Wichtig ist es dabei, vor allem Ablösungen von unseren Eltern vorzunehmen, die uns sehr stark geprägt haben, aber auch von ehemaligen Partnern oder von einschränkenden Verhaltensweisen (wofür wir vorgängig ein Symbol finden). Das Unterbewusstsein versteht in erster Linie die Symbolsprache. Die Ablösungen erfolgen in Form eines Rituals, das mental im entspannten Zustand durchgeführt wird. Dabei stehen wir immer im Kontakt mit dem Höheren Bewusstsein, resp. dem Höheren Selbst, das wir jeweils zum nächsten Schritt befragen können und von wo wir immer hilfreiche Antworten erhalten, die im Sinne unseres wahren Selbst sind und unsere inneren Wachstumsprozesse unterstützen.