



ICH BIN BEI MIR

CONNECTED

Du bist gerade bei dir

SO FÜHLT ES SICH AN

Du fühlst dich grundsätzlich sicher, wach und lebendig. Du spürst, was du brauchst, und kannst damit umgehen, wenn etwas schwierig wird.

DEIN KÖRPER SAGT

Freier Atem, weicher Bauch, Wärme.

WAS DEIN SYSTEM JETZT BRAUCHT

Verankern und halten. Genau aus diesem Zustand heraus wird tiefe Arbeit mit Atem, Emotion und Lebensenergie möglich.

Dass du deinen Zustand erkennst, ist schon der erste Schritt der FELT METHOD. Hier sind drei kleine Tools dafür – jedes dauert nur ein paar Minuten und geht ohne Equipment, mitten in deinem Alltag. Nimm das, was sich gerade am stimmigsten anfühlt.

DEINE DREI TOOLS

1 Den Atem vertiefen

2 MINUTEN

1. Setz dich aufrecht hin. Eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust.
2. Atme ruhig ein – erst in den Bauch, dann in die Brust.
3. Lass die Luft ohne Pause wieder fließen. Zwei Minuten lang.

NACHSPÜREN

Wie weit fühlt sich dein Atem an?

PASST GUT

am Morgen, bevor der Tag beginnt

2 Freier Ausdruck

3 MINUTEN

1. Leg ein Lied auf, das dich berührt.
2. Beweg dich drei Minuten so, wie dein Körper es möchte.
3. Ohne Plan, ohne Spiegel, ohne richtig oder falsch.

NACHSPÜREN

Welche Bewegung wolltest du am meisten raus?

PASST GUT

wenn du Lust auf mehr Lebendigkeit hast

3 Verankern

1 MINUTE

1. Frag dich: „Was möchte ich gerade mehr fühlen?“
2. Bleib eine Minute mit der Antwort.
3. Such dir ein Wort, ein Bild oder eine Geste dafür – deinen Anker für Tage, an denen es schwerer ist.

NACHSPÜREN

Wie heißt dein Anker?

PASST GUT

immer dann, wenn du dich gut spürst

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Tiefer gehen

Erlebe die Tiefe der FELT METHOD in einem FELT Workshop oder einem Retreat – gemeinsam mit anderen, die nicht mehr nur funktionieren wollen.

WORKSHOPS & RETREATS

Alle fünf Zustände, alle 15 Tools und deinen täglichen 1-Minuten-Check-in findest du in deinem Guide **Die FELT State Map**.

Vom Funktionieren zum Fühlen – *und zurück in deine Lebensenergie.*

www.dominiquescharax.com · [@dominiquescharax](https://www.instagram.com/dominiquescharax)

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme, keine Diagnose. Zustände verändern sich – mach den Check-in gern in ein paar Wochen noch einmal. Humanenergetische Begleitung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung. In akuten Krisen erreichst du in Österreich die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 142.