



Schatten Spiel Basics

1. **Geh fühlend durch deinen Alltag** und frag dich immer wieder: Was fühl ich gerade?
2. **Sprich das hörbar aus - sprich dich leer!** Du kannst das irgendeinem Gegenstand erzählen, als ob du es einer Freundin mitteilst.
3. **Dann fühle erneut** - hat sich etwas in dir verändert? Was fühlst du jetzt? Sprich auch das wieder hörbar aus.
4. **Entscheide nun ob du etwas spielerisch verändern möchtest!** Denn unser Unterbewusstsein macht keinen Unterschied ob gespielt oder echt! Das ist die wundervolle Selbstwirksamkeit im Frey Spiel®! In deinem eigenen Spiel sind dir keine Grenzen gesetzt! Entfache deine Fantasie, Magie und fühle!