

Die Kraft der Finger

Der Daumen (Selbstwert-Finger) hilft dir bei:

- bei Sorgen
- bei Einsamkeit
- bei mangelnder Anerkennung
- bei Schüchternheit
- bei Stottern
- bei schlimmen Träumen
- bei Kopfschmerzen
- bei Halsschmerzen
- bei wiederholt auftretenden Bauchschmerzen

Der Zeigefinger (Mut-Finger) hilft dir:

- bei Angst
- bei Unsicherheit
- bei fehlendem Mut bzw. Mutlosigkeit
- bei Schmerzen

Der Mittelfinger (Gelassenheits-Finger) hilft dir:

- bei Wut
- bei Ärger
- wenn Du alles bestimmen willst
- wenn du schnell genervt bist

Der Ringfinger (Gute-Laune-Finger) hilft dir:

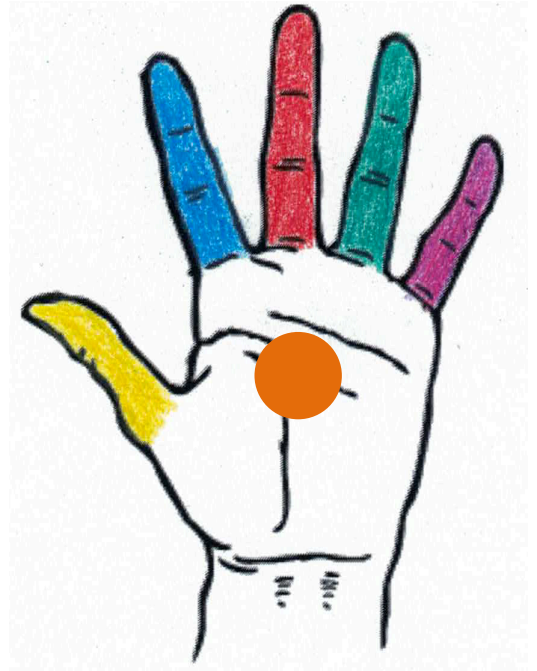
- bei Traurigkeit
- wenn du häufig jammerst und viel weinen musst
- wenn deine Stimme so leise ist, dass dich andere nicht verstehen
- wenn du keine Luft bekommst

Der Kleine Finger (Sonnenschein-Finger) hilft dir:

- zu lachen und dich zu freuen
- bei Stress
- bei Überforderung, zu hohen Anforderungen (wenn alles so anstrengend ist)
- bei Konzentrationsmangel
- bei Einschlafschwierigkeiten
- bei Vergesslichkeit
- bei zu viel Perfektion
- bei Ohrenscherzen
- wenn „die Ohren zu“ gehen oder Druck auf den Ohren

Der Handmitte hilft dir:

- Fehlendem Lebensmut, absoluter Verzweiflung
- Im Hier und Jetzt sein und Frieden finden
- Harmonisiert Körper, Geist und Seele



Halte einen Finger/Handmitte oder einen nach dem andern für 2-5 Min.