

Deine Finger – kleine Wunderwerke

Eine ganz einfache Art, sich selber zu helfen und zu stärken ist das Fingerhalten. Das kannst du fast überall tun – vor dem Fernseher, in der Schule, im Bus oder wenn du irgendwo warten musst, ...

In jedem Finger verläuft jeweils ein Energiestrom, denen sagt man auch Meridiane. Dieser ist mit bestimmten Organen verbunden, aber auch mit deinem Denken und Fühlen. Mit dem Fingerhalten bringst du deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Harmonie. Auch deine Gedanken und deine Gefühle werden ausgeglichen.

Wichtig: Halte den entsprechenden Finger mindestens 2-5 Minuten. Halte solange, bis es sich gut anfühlt oder du ein pulsieren oder kribbeln spürst.

Jeder Finger hat unterschiedliche Aufgaben und steht für verschiedene Aspekte. Heute möchte ich dir den Ringfinger vorstellen:

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

- Traurigkeit
- um loslassen zu können
- wenn du häufig jammerst und viel weinen musst
- wenn du dich wieder freuen möchtest
- wenn deine Stimme so leise ist, dass dich andere nicht verstehen

- wenn du keine Luft bekommst
- bei körperlicher Anstrengung
- Schlaflosigkeit
- Allergien
- Verdauungsprobleme
- Augenspannung
- Herzprobleme

