

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 die Punkte oder die Finger mindestens 2-5 Minuten. Halte solange, bis es sich gut anfühlt oder du ein pulsieren oder kribbeln spürst.

Jeder Finger oder auch die Handmitte haben unterschiedliche Aufgaben und stehen für verschiedene Aspekte. Heute möchte ich dir die Handmitte vorstellen:

Die Handmitte hilft dir bei:

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

- Tauben Händen und Füßen
- Problemen mit dem Zwerchfell oder dem Nabel
- Schilddrüsenprobleme

