

## 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 Kleinen Finger vorstellen:

### Der Kleine Finger (Sonnenschein-Finger) hilft dir bei

- 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 Ohrenschmerzen
- wenn „die Ohren zu“ gehen oder Druck auf den Ohren
- Tinnitus
- Gleichgewichtsstörungen
- Nervenprobleme
- Dünndarmprobleme

