

Anker setzen – 1 Minute kleinen Finger drücken

Die einfachste Art der Selbsthilfe ist das Fingerhalten. Du kannst fast überall deine Finger halten – vor dem Fernseher, im Bus oder in der Bahn, an der Bushaltestelle, wenn du wartest,

Wenn du deine Finger hältst, bringst du nicht nur Körper, Geist Seele in Harmonie, sondern auch deine Gedanken und Gefühle. Wichtig ist nur, dass du den Finger mindestens 1 Minute hältst. Nach oben gibt es fast keine Zeitgrenze, da kannst du so lange „strömen“, solange es sich gut anfühlt bzw. du ein Pulsieren oder ein Kribbeln spürst.