

DIE UNGEAHNTEN TALENTE IN DEINEN FINGERN



Die Fingerhaltungen, die ich dir im Folgenden vorstelle, sind Bestandteil von Jin Shin Jyutsu – einem tollen und ganz einfachen Weg, das Wohlbefinden in die eigene Hand zu nehmen. Die hier genannten Griffe sind nur ein winziger Ausschnitt aus einer großen Vielzahl von Möglichkeiten, wie dir deine Finger helfen können. Wenn du mehr dazu erfahren möchtest, steige tiefer ein, es gibt viel zu entdecken.

NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR ANWENDUNG:

- Du fragst dich, auf welcher Seite du einen Finger halten sollst? Sofern es nicht explizit angegeben ist, suche dir einfach die Seite aus, die dir in dem Moment angenehmer ist.
- Halte den angegebenen Finger für ein paar Minuten (oder so lange du möchtest) und ruhig mehrfach am Tag und das über einen gewissen Zeitraum. Je konsequenter und langfristiger du das Fingerhalten betreibst, desto größer ist erfahrungsgemäß die Wirkung.
- Es gibt keine Vorgaben dazu, wie ein Finger zu halten ist. Nimm deinen Finger einfach in die Hand – so, wie es dir bequem und angenehm ist und ohne dich dafür zu verrenken. Du brauchst auch keinerlei Druck auszuüben, den Finger zu massieren oder ähnliches. Halte ihn einfach mit den Fingern der anderen Hand.
- Beachte bitte: Diese Tipps ersetzen keine schulmedizinische Behandlung, falls diese notwendig sein sollte. Sie können eine solche Behandlung aber problemlos begleiten.

10 TIPPS, WIE FINGER DIR HELFEN KÖNNEN



1 Du fühlst dich oft aufgebläht und deine Verdauung hat auch schon bessere Tage gesehen? Du neigst zur Übersäuerung? Dann halte den Daumen.

2 Wenn dein Selbstwertgefühl am Boden liegt, du dich unsicher fühlst und dir Sorgen um vieles machst, halte deinen Daumen.



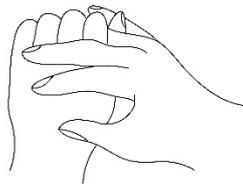
3 Bei Zahnschmerzen halte den zur schmerzenden Seite gegenüber liegenden Zeigefinger (hilft gleichzeitig auch bei Angst vorm Zahnarzt).

4 Bei Verstopfung halte dir den rechten Zeigefinger, bei Durchfall den linken Zeigefinger.



5 Deine Freunde nennen dich hyperaktiv und du kannst eigentlich gar nicht richtig entspannen? Dann halte dir unbedingt den Mittelfinger.

6 Wenn du dazu neigst, schnell blaue Flecken zu bekommen, halte dir den Mittelfinger.



7 Bei Tinnitus oder anderen klingenden und „ringenden“ Geräuschen kannst du den Ringfinger halten.

8 Du hast keine Energie, aber je mehr du herumliegst und versuchst, dich auszuruhen, desto schlechter fühlst du dich? Dann halte Ringfinger.



9 Bei allen Herzensangelegenheiten, seien es körperliche oder seelische, ist der kleine Finger dein Freund und Helfer.

10 Dir fehlt Enthusiasmus und Freude in deinem Leben? Du gibst dir wirklich Mühe, aber so richtig kommst du nicht voran? Dann halte deinen kleinen Finger.