

Übersicht über die Finger

Der Mittelfinger

- lindert Gereiztheit und Frustration
- verhilft zu Geduld
- steigert die geistige Wachheit
- unterstützt bei Leber- und Gallenproblemen
- Kurzgriff für SES 3, 6, 12, 13, 25

Der Zeigefinger

- hilft Ängste und Unsicherheit loszulassen
- stärkt den Lebenswillen
- hilft dem Rücken
- hilft bei Nieren- und Blasenproblemen
- Kurzgriff für SES 5, 8, 10, 11, 22

Der Daumen

- fördert eine gesunde Verdauung
- löst Spannungen aus Kopf, Schultern und Lunge
- stärkt das Selbstbewusstsein
- vertreibt Ermüdungserscheinungen
- hilft Sorgen verschwinden zu lassen
- Kurzgriff für SES 1, 9, 16, 19, 21



Der Ringfinger

- hilft dabei loszulassen
- stärkt die Hoffnung & Lebensfreude
- hilft den Ohren
- ist hilfreich bei Lungen- und Dickdarmproblemen
- Kurzgriff für SES 2, 4, 7, 14, 17

Der kleine Finger

- harmonisiert das Bemühen, alles richtig machen zu wollen
- bringt Leichtigkeit & Gelassenheit
- gut für die Knochen
- ist hilfreich bei Herz- und Dünndarmproblemen
- Kurzgriff für SES 15, 18, 20, 23, 24

- Halte den jeweiligen Finger einfach mit der anderen Hand – so, wie es dir bequem und angenehm ist. Du brauchst keinerlei Druck auszuüben, den Finger zu massieren oder ähnliches.
- Ströme pro Finger für ein paar Minuten (oder so lange du möchtest) und gerne auch mehrfach am Tag und das über einen gewissen Zeitraum. Du kannst es damit nicht übertreiben.
- Zur Seitenwahl: Suche dir für den Anfang die Seite aus, die dir in diesem Moment am angenehmsten scheint. Es spricht nichts dagegen, danach auch noch die andere Seite zu strömen oder die Seiten abwechselnd zu strömen.
- Beginne mit dem Finger, der im Test herausgekommen ist und ströme nur diesen oder widme dich gleich mehreren Fingern nacheinander. Geh da nach deiner Intuition und was sich gut anfühlt. Dein "Lieblingsfinger" kann durchaus wechseln!

**Je konsequenter und langfristiger du das Fingerhalten betreibst,
desto größer ist erfahrungsgemäß die Wirkung.**