



Masseer 1 minuut je vingers en je zult je verbazen over het resultaat!

Tegenwoordig grijpen we al snel naar paracetamol wanneer we een pijntje hebben. Dat kan ook anders. Voorbeeld daarvan is een handmassage. Alles bestaat uit energie, dus je lichaam is ook energie. Je lichaam bevat een aantal energie centra's ook wel meridianen genoemd. Ze staan in contact met je organen en wanneer je onderstaande vingerpunten masseert of stimuleert open je de kanalen naar je organen en zul je jezelf snel beter voelen.

Het is vergelijkbaar met acupunctuur. Je handen en voeten zijn belangrijke punten omdat deze in contact staan met je organen en energiebanen. Door je vingers te masseren kun je het zelfhelend vermogen van het lichaam activeren. Simpel en effectief! Probeer maar....



1 Wanneer je de duim masseert of er lichtjes aan trekt zal je de energiebanen naar je longen open zetten. Wanneer je een te snelle hartslag hebt of kortademig bent zal dit verlichting brengen.

Emoties: angst, depressie



2 Wanneer je de wijsvinger masseert zet je de energiebanen naar je maag en darmen open. Wanneer je last hebt van buikpijn of constipatie zal het masseren & rustig trekken aan je wijsvinger helpen om de klachten te verlichten.

Emoties: teleurstelling, angst, verwarring



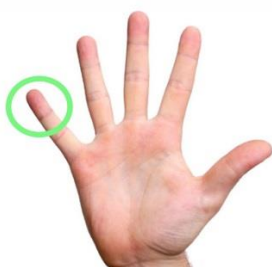
3 Wanneer je je middelvinger masseert zet je de energiebanen naar de gehele circulatie in je lichaam open. Wanneer je je duizelig of misselijk voelt masseer of trek je weer rustig aan de middelvinger om deze klachten te verlichten. Dit werkt ook goed als je niet kan slapen.

Emoties: Besluiteloosheid, woede, prikkelbaarheid



4. De ringvinger masseer je wanneer je depressief of gespannen bent. Wanneer je erg zenuwachtig of gestrest bent probeer dan rustig je ringvinger te masseren of eraan te trekken en je zal je kalmer voelen.

Emoties: Negativiteit, verdriet, angst voor afwijzing, verdriet



5. Wanneer je je pink masseert zet je de energiebanen naar je nieren en je hoofd open. Wanneer je hoofdpijn hebt of last van je nek kan het masseren van je pink verlichting bieden.

Emoties: zorg, angst, nervositeit, gebrek aan zelfvertrouwen – eigenwaarde