

ZUR MITTE KOMMEN ...



„Time is money“ ist eine der wesentlichen Rahmenbedingungen in der Wirtschaft. Schneller, höher, weiter, ... sind die Anforderungen. Das Tagesgeschäft ist darauf ausgerichtet, die Zeit effizient zu nutzen und größtmögliche Effekte zu erzielen.

Wo sind meine Ruhe-Punkte, welche stillen Oasen lassen mich neue Energie sammeln, wie kann ich schnell zu meiner inneren Ruhe kommen?

ÜBUNG „ANSCHALT-KNÖPFE“

Wenn Sie sich nicht so richtig fit fühlen, Ihre Konzentration nachlässt, Sie wenig Energie verspüren bzw. das innere Gleichgewicht verloren scheint, helfen diese „Rubbelpunkte“, wieder mehr Kraft zu empfinden und zentriert und motiviert bzw. fokussiert zu sein.

Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel (egal welche, es wird anschließend gewechselt), die andere Hand massiert sanft die Bereiche unterhalb des Schlüsselbeins, rechts und links vom Brustbein. Bitte, nehmen Sie Zeige- und Mittelfinger auf der einen und den Daumen auf der anderen Seite. Anschließend wechseln Sie die Hände und führen die Massage nochmals durch.



Anschließend massieren Sie die Bereiche unter der Unterlippe und oberhalb der Oberlippe, d.h., eine Hand liegt wieder auf dem Bauchnabel und Sie bewegen Zeige- und Mittelfinger (die meisten Personen nehmen diese Finger für den Bereich über der Lippe) bzw. Daumen mit sanftem Druck. Anschließend Wechsel.



Nun wechseln Sie und massieren mit einer Hand (Handknöchel oder Handballen oder alle Finger) auf der Körper-Rückseite Ihr Kreuzbein, während die andere Hand auf dem Bauchnabel liegt. Auch dies sollte ca. 20 Sekunden durchgeführt werden. Anschließend wechseln Sie wieder die Hand.



Die Massage erfolgt jeweils üblicherweise max. 20 Sekunden.



Zusammengetragen und geschrieben von

Anita Berres

Ein Service von
Berres – Strategie & Kinesiologie
Kniebisweg 5 – 76337 Waldbronn-Reichenbach
Telefon 0 72 43 / 2 16 66