

Er ist unsere Anbindung an die universelle, kosmische Energie und unsere primäre Quelle, die uns täglich mit individueller Lebensenergie versorgt.

## Die Fingerspitzen liegen:

1. R auf Kopfmittle ( bleibt bis zum zweitletzten Schritt)  
L zwischen den Augenbrauen
2. L auf Nasenrücken und Nasenspitze
3. L am Halsgrübchen
4. L Mitte Brustbein
5. L Ende Brustbein
6. L 2cm oberhalb des Nabels
7. L Mitte Schambein
- 8 R Steissbein  
L bleibt am Schambein

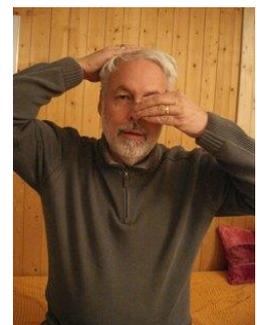
Man bleibt bei jedem Griff 2 bis 3 Minuten mit den Fingern drauf, bis in den Fingern beider Hände ein gleichmässiges Pulsieren (der Puls der Energie) spürbar wird. Jeder Schritt hat eine spezielle Bedeutung und eine zugeordnete Affirmation.

## Affirmationen zu den einzelnen Schritten



### Schritt 1:

Für Gehirnfunktionen, Gedanken, Gedächtnis, Schlafzentrum, Augen  
**Meine Gedanken sind klar und rein und mein Geist ruhig.**



### Schritt 2:

Für Nasennebenhöhlen, Urogenitaltrakt, Fortpflanzungsorgane, Becken

**Ich kann loslassen und bin im Fluss des Lebens.**



### Schritt 3:

Für Schilddrüse, Stoffwechsel, (Calzium-/Magnesiumhaushalt), Sprache, Hormone

**Meine Gedanken kann ich in klare Worte fassen.**



## **Schritt 4:**

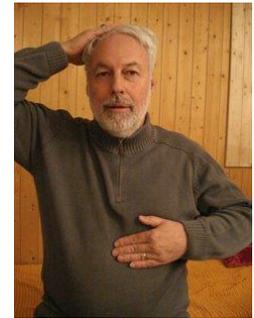
Für Thymusdrüse, Immunsystem, Atmung, Herz, Seelenschmerzen und Verletzungen, Gleichgewicht auf allen Ebenen

**Ich bin im Gleichgewicht gut aufgehoben und darf wachsen.**

## **Schritt 5:**

Für Nervensystem, Solarplexus, Milz, Magen, Pankreas, Nieren

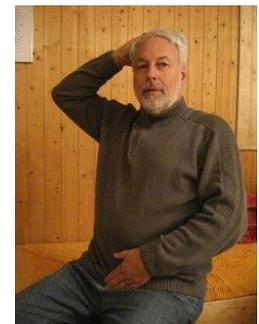
**Licht durchflutet mich und lässt meine Seele strahlen.**



## **Schritt 6:**

Schutz der tiefsten Seelenschichten, Immunsystem im Darm

**Ich bin gut geschützt und getragen von universeller Liebe.**



## **Schritt 7:**

Für Wirbel und Bandscheiben, für die absteigende Energie

**Der Fluss der Energie stärkt mich in allen Ebenen meines Seins.**



## **Schritt 8:**

Für Durchblutung, wärmt Beine und Füße, für die aufsteigende Energie

**Ich bin gut geerdet und spüre wohlige Wärme.**

## **Ankerschritt**

Legen Sie die Finger der linken Hand auf die Handinnenfläche der rechten Hand und umgekehrt.