



Stärke Deine persönliche Energie

Gesundheitspraxis Sabine Wien - Schwarzwaldallee 14 - CH-4058 Basel

www.tcm-sabine-wien.ch - sabine.wien@orange.fr - phone +41 75 432 98 36

7 Tipps, wie Du schnell und effektiv Deine Energie stärkst

Atme 7 mal tief ein und aus. Beim Einatmen lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Krone Deines Kopfes, beim Ausatmen lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Nabelbereich. Dadurch kannst Du Dich selbst zentrieren, Emotionen besänftigen und Dich besser fokussieren.

Schlage ca. 30 mal mit der rechten Hand in Deine linke Ellenbeuge, dann 30 mal mit der linken Hand in Deine rechte Ellenbeuge. Anschließend schlage 30 mal mit der linken Hand in Deine linke Kniebeuge und anschließend 30 mal mit der rechten Hand in Deine rechte Kniebeuge.

Stelle Dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit. Verbinde Dich über goldene Wurzeln, die aus Deinen Fußsohlen wachsen, mit dem Zentrum der Erde und über einen silbernen Faden, der aus Deinem Kopf wächst, mit dem Himmel.

Anschließend sammle mit Hilfe Deiner Arme zuerst die Energie der Erde, dann die Energie des Himmels und führe beide Energien vor Deinem Körper hin zu Deiner Nabelregion. Lege beide Hände auf den Nabel und fülle Dich mit der Energie auf. Mache diese Übung ca. 5 Minuten lang.

Aus Deinem Kopf wächst ein Ladekabel heraus. Verbinde Dich mit Hilfe dieses Kabels mit der Sonnenenergie und lade so Deine eigenen Batterien für 2-5 Minuten auf.

Das natürliche ätherische Öl der Mandarine hilft Dir, Dich besser zu konzentrieren. Verwende es entweder in einem Diffuser oder einer Duftlampe, oder tupfe einige Tropfen auf Deine Handgelenke, zwischen Deine Augenbrauen, auf die Schläfen oder hinter die Ohren.

Massiere 2-3 Minuten Deine Ohren. Fange bei den Ohrläppchen an und massiere zunächst das äußere Ohr, anschließend das innere Ohr. Da das Ohr ein Mikrosystem Deines gesamten Körpers ist, erreichst Du mit dieser kurzen Massage alle Bereiche Deines Körpers und fühlst Dich danach gestärkt und wach.

Zieh Deine Schuhe aus, nimm einen Tennisball, lege ihn unter Deine Fußsohle und massiere mit Hilfe des Balls pro Seite 2-3 Minuten Deine Füße. Auch die Füße sind ein Mikrosystem Deines gesamten Körpers, den Du auf diese Weise mit frischer Energie versorgen kannst.

