

Soforthilfe bei Stress

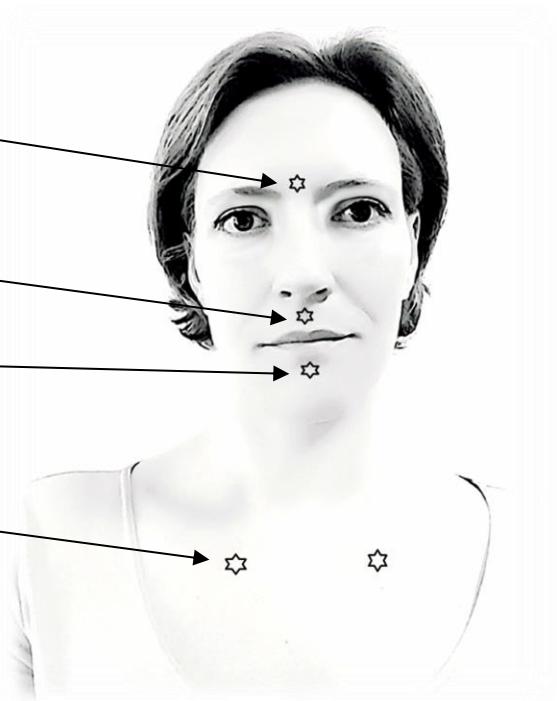
Sie fühlen sich akut gestresst oder überfordert? Dann können Sie sich mithilfe der hier gezeigten Technik schnell entspannen. Beklopfen Sie Sie mit 2-3 Fingern nacheinander die unten abgebildeten Punkte jeweils etwa für eine halbe Minute, nach Bedarf auch länger. Atmen Sie dabei langsam und bewusst tief ein und dann ein wenig länger aus und nehmen Sie wahr, wie die Anspannung nachlässt.

1.) Punkt zwischen den Augenbrauen

2.) Punkt unter der Nase

3.) Punkt unter der Unterlippe

4.) Schlüsselbeinpunkte
(mit beiden Händen gleichzeitig klopfen)



Bitte beachten: Die hier dargestellte Übung stammt aus der Klopfakupressur. Die Klopfakupressur eignet sich gut zur Selbstanwendung. Bei hartnäckigen oder komplexen Themen kann es jedoch erforderlich sein, die Hilfe eines erfahrenen Anwenders/Coaches in Anspruch zu nehmen. Die Klopfakupressur stellt keine Heilbehandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei der Anwendung übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden.

www.con-fidentia.de

Innere Ruhe für erfolgreiche Frauen