

Anleitung für das Fingerströmen

Welche Finger-Qualitäten möchten gestärkt werden? Wähle selber den entsprechenden Finger aus. Ob Finger der linken oder rechten Hand oder gar beide Finger geströmt werden, kann auch individuell entschieden werden.

Der ausgewählte Finger wird ganz einfach mit der anderen Hand umschlossen. Ein Finger oder auch mehrere Finger hintereinander können zwischen zwei und zwanzig Minuten gehalten werden.



Daumen für

Ich bin sorgenfrei.

Ich fühle mich genährt, sicher und geborgen.

Hilft der Nahrungsaufnahme, Verdauung (geistig und physisch), der Haut und sich abzugrenzen.

Der Daumen ist für alle Kinder sehr wichtig.

Sorgen und unnötiges Grübeln werden harmonisiert.



Zeigefinger für

Ich bin angstfrei.

Ich fühle mich voller Vertrauen, Mut und Liebe.

Ich bin im Fluss und auf dem Weg.

Hilft den Muskeln, der Reinigung, bei Mangelgefühlen und bei allen Fließprojekten.

Tiefe Ängste werden harmonisiert.



Mittelfinger für

Ich sage ja zu meiner Persönlichkeit, zu meinen Wünschen und zu meinen Träumen.

Ich fühle mich kreativ, mutig und gelassen.

Ich stehe zu mir, und lasse Wachstum zu.

Hilft der Blutzusammensetzung, Intuition und Augenprojekten.

Ärger, Wut, Gereiztheit und Jähzorn werden harmonisiert



Ringfinger für

Ich lasse los, um zu empfangen.

Ich fühle mich zuversichtlich und hoffnungsvoll.

Ich akzeptiere, das bringt mir inneren Frieden.

Hilft der Atmung, bei Juckreiz und Hautproblemen.

Trauer, Enttäuschungen und nicht loslassen können werden harmonisiert.



Kleiner Finger für

Ich bin ich - und strahle.

Ich fühle mich freudig, leicht und spontan.

Ich bin mir treu und weiss, ich bin ok, so wie ich gerade bin.

Hilft bei Stress, fehlender Freude, Knochenprojekten und allen Herzensangelegenheiten.

Verstellung und Bemühungen werden harmonisiert.



Handflächen-Innenseite für

Ich bin voller Urvertrauen und voller Energie.

Ich ruhe in meiner Mitte und bin in Harmonie mit mir und der Welt.

Hilft bei Chaos und Erschöpfung.

Bringt Harmonie und Kraft für das ganze Wesen und stärkt die Anbindung an die Quelle aller Quellen.