

EN GOD ØVELSE, HVIS DU ER VED AT GÅ OP I LIMNINGEN

At chokstarte de fremmede strømme:

- Sammenkobl Yin- og Yang-energien ved at sætte den ene hånds langfinger i navlen og den anden hånds langfinger mellem øjenbrynene (det tredje øje). Hold med et fast greb, idet du trækker lidt opad med hver finger på punkterne et par minutter. Det sætter gang i de fremmede strømme, styrker auraen og får dig til at føle dig hel igen.
- Send glæde gennem kroppen i 15 sekunder. Lad, som om du er glad eller tænk på en glad person.
- Send farve gennem kroppen i 15 sekunder eller længere. Tænk på en farve, du synes godt om og send den igennem kroppen og lad den trænge ind i hver eneste celle.
- Send tilgivelse gennem kroppen i et minut eller længere. Tænk på en situation med vrede eller forbitrelse. Lad følelsen af tilgivelse strømme igennem hele dit væsen.
- Send taknemmelighed gennem kroppen, så længe du har lyst. Gør det til en daglig vane.

Afbalancer den tredobbelte varmer ved at stryge bag ørerne:

- Lad dit ansigt hvile i hænderne med hagen mod håndfladerne og fingrene ved tindingen. Hold stillingen, mens du tager to åndedrag.
- Tag en dyb indånding og løft fingrene 5-8 centimeter, mens du stryger huden fra tindingerne hen over ørerne.
- På udåndingen fører du fingrene i en cirkel rundt om ørerne, trækker dem ned langs siden af halsen og lader hænderne hænge over bagsiden af skuldrene, idet du presser fingrene ind mod skuldrene.
- Hold stillingen under mindst to dybe åndedrag. Derefter trækkes fingrene langsomt hen over skuldrene samtidig med, at de presser ned mod skuldrene. Når fingrene er fremme ved nøglebenet. Slipper du og lader dem falde, som de vil.