

15

Sicherheitsenergieschloss Nr. 15

Lachen – wasche unsere Herzen mit Lachen

Das SES 15 liegt in der Leistenbeuge



Zur Erinnerung, such Dir einen Platz und eine Position, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung im Stehen. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus. Halte jeden Schritt ca 3 Minuten, so lange, bis es zu pulsieren beginnt oder einfach so lange, wie es sich gut anfühlt.

Du kannst dieses Schloss einzeln, wie oben abgebildet beidseitig oder auch überkreuzt halten.

Das SES 15 ist eine wunderbare Freudenquelle, bei Resignation, Ängsten, Trauer, Depressionen. Hilft uns mit sich selbst wohlzufühlen, allen, die zu streng mit sich, stets gestresst und ruhelos sind. Was gibt es Heilenderes als Unbeschwertheit und Lachen. Unterstütze Dich mit dem Halten der 15 und spüre wieder Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freiheit, ein Gefühl, prickelnd wie Champagner. Für alle körperlichen Projekte, Schwellungen, Lunge, Atem, Rücken, heilt Wunden (physische und psychische) bei allen Krankheiten, Knochenbrüchen, Operationen, für alle Bein- und Fussprojekte, für die Fortpflanzungsenergie, in der Schwangerschaft, entlastet das Herz, ist sehr entstauend.

Alternativ kannst Du den kleinen Finger halten.

Uuund denke daran, Lachen ist sehr heilend, befreiend, einfach und überall anzuwenden und ohne Nebenwirkungen. Je mehr desto besser!

Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag. Charlie Chaplin