

# 16

## Sicherheitsenergieschloss Nr. 16

### Grundlage aller menschlichen Aktivitäten – Aufbrechen bestehender Formen zugunsten neuer

Das SES 16 befindet sich an der Aussenseite des Fussgelenks, zwischen Knöchel und Ferse.



Du kannst dieses Schloss einzeln, beidseitig oder in Kombination mit anderen Schlössern halten.

Beginne damit Dir einen Platz und eine Position zu suchen, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin oder setz Dich auf einen bequemen Stuhl. 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.

Die 16 hilft umzuwandeln, zu verändern, Muster, Gewohnheiten, Glaubenssätze abzulegen, die nicht mehr dienlich sind, um Platz für Neues zu schaffen. Sie hilft frei zu werden für neue Gedanken, vorwärts zu gehen und die eigene Meinung zu vertreten. Harmonisiert physische und psychische Verletzungen und Narben, befreit von Unsicherheiten und Ängsten, aus Starrheit, Lähmung und klärt das Denken. Unterstützt Stimme und Sprache, Knochen, Zähne und Kiefer, Fortpflanzungsfunktionen, öffnet den Brustkorb. Hilft bei Migräne und frontalen Kopfschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Armen und Beinen, bei geschwollenen Knöcheln und allen Beckenthemen.

Dieses Schloss eignet sich ausgezeichnet in Zeiten des Wandels und hilft uns loszulassen, alte Formen aufzubrechen, Veränderungen zuzulassen und mutig neue Wege zu gehen.

Alternativ kannst Du den Daumen halten.