

22

Sicherheitsenergieschloss Nr. 22 Vollständig

Das SES 22 befindet sich unter dem Schlüsselbein, Du kannst eine Seite, beide Seiten halten oder mit anderen Schlössern zum Beispiel mit der 11 kombinieren.



Beginne damit Dir einen Platz und eine Position zu suchen, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung stehend. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus.

Die 22 ist eine wichtige Schaltstelle, zu vergleichen mit einem Hauptbahnhof, in dem alle Weichen gestellt, Funktionen reguliert und gesteuert werden. Sie lässt alles besser fließen, macht flexibler, vollständiger, kräftigt, hilft uns zufrieden zu bleiben bei allem was ist und wo wir sind, anzunehmen, was wir nicht ändern können, hilft der Anpassung an äussere Umstände (Wetter, Höhe, Lärm...), mit Stress, Ängsten, Panik, Phobien, Selbstzweifel, Veränderungen besser umzugehen, unterstützend in den Wechseljahren, wichtig für den Lymphfluss, Schilddrüse und Nebenschilddrüsen, entlastet den Kopf und lässt alles nach unten fließen.

Wenn wir annehmen können was ist, können sich belastende Einstellungen und Gefühle auflösen und Freude, Glück und Liebe Platz machen.

Wieder ein Schloss, dass sehr gut in die momentane Situation passt. Vieles können wir nicht beeinflussen, müssen wir hinnehmen wie es ist oder für uns das Beste daraus machen. Das SES 22 ist eine grosse Unterstützung dabei und indem wir uns strömen, können wir etwas für uns tun und fühlen uns nicht nur ausgeliefert.

Alternativ kannst Du den Zeigefinger halten.