



JSJ Fingersequenzen zum Harmonisieren von Einstellungen

NAMASTE

Die Begrüssung **NAMASTE** wurde von Gandhi wie folgt formuliert:

Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir, an dem der ganze Kosmos wohnt.
Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe, des Lichts, des Friedens, der Wahrheit und der Weisheit in Dir. Ich verbeuge mich vor dem Ort, wenn Du an diesem Ort bist, und ich an diesem Ort in mir bin, es nur das Eine von uns gibt.
Schön, dass Du dich dafür interessierst, deine Emotionen und Einstellungen mit einem einfach umzusetzenden Konzept durch Fingerhalten zu harmonisieren.

Die auf der nächsten Seite angegebenen Sequenzen sind um einiges wirksamer als das Halten eines einzelnen Fingers. Diese werden in der vorgegebenen Abfolge nacheinander gehalten.

Die Anleitung und Zuordnung der Einstellungen stelle ich Dir in einem separaten Download als PDF, und visuellen Darstellung zur Verfügung.

Auf YouTube findest Du dazu interessante Videos

www.youtube.com/channel/UCmNblplIAS3LCz16HxtlGTWA?disable_polymer=true

Nochmals zur Erinnerung: Einstellungen, sind Emotionen, welche über einen längeren Zeitraum vorhanden sind und schlecht losgelassen werden können. Es gibt immer Gründe, warum Du in Deinen Einstellungen gefangen sein kannst.

Sitzungen bei einem Jin Shin Jyutsu Praktitioner, der Dich auch weitere Selbsthilfemassnahmen lehren kann, können sehr viel in Dir bewirken. Solltest Du nicht in meiner Region wohnen, findest Du auch Selbsthilfelehrer und Praktitioner unter www.jinshinjyutsu.de. Beachte bitte, dass nicht alle Lehrer und Therapeuten in Such-Verzeichnissen eingetragen sind.

Willst Du als Anwender vertieft in JSJ eintauchen kannst Du in 3 Selbsthilfekursen, die jeweils 1 - 2 Tage dauern, Deine Kenntnisse erweitern.

Zusätzlich helfen Dir auch meine SETA Methoden. Dazu biete ich Dir neben Behandlungen in meiner Praxis auch die Möglichkeit, Sitzungen über Zoom oder Skype zu buchen. Mehr dazu unter Videokonferenzen und Fernbehandlungen. Meine Kunden-Feedbacks sollen Dir helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Du bist eingeladen an online SETA-Meditationen teilzunehmen. Termine dazu Unter <https://www.seta-met.com> Bereich: Blog News oder Links und Downloades die entsprechende MP4-Datei mit meiner Grundmeditation zu downloaden.

Weitere Informationen zur SET-Methode sind zu finden unter www.seta-met.com



Grübeln und Sorgen umwandeln in Vertrauen und Selbstsicherheit

1. Daumen halten
2. Mittelfinger halten
3. kleiner Finger halten

Angst und Panik umwandeln in Mut

1. Daumen halten
2. Zeigefinger halten
3. Kleiner Finger halten

Wut, Frust, Aggression umwandeln in Kreativität

1. Kleiner Finger halten
2. Ringfinger halten
- 3 Mittelfinger halten

Trauer, Festhalten, nicht loslassend können, Umwandeln in gesunden Menschenverstand

1. Daumen halten
2. Zeigefinger halten
3. Mittelfinger halten
4. Ringfinger halten

Sich verstellen, nicht echt sein, sich bemühen

1. Kleiner Finger halten
2. Ringfinger halten

Absolutes Chaos, absolute Verzweiflung umwandeln in Urvertrauen

Handinnenfläche halten

Du kannst jeden Finger solange halten, wie es für Dich stimmt, bis Du ein Pulsieren spürst, oder Du hältst jeden vorgegebenen Finger für 2 – 3 Minuten.

Du kannst zuerst die eine, dann die andere oder auch nur eine Seite halten.