

## Selbstheilung

Wir haben verschiedene Heilpunkte in unserem Körper. Einer ist in der Mitte je Handfläche.

Wenn du Schmerzen hast, so lege die Mitte der linken oder rechten Handfläche auf die schmerzende Stelle. Dann stellst du dir vor, dass du den Heilpunkt in deiner Hand öffnest.

Nun lässt du deine Gedanken frei vorüber ziehen, wie Wolken am Himmel.

Atme ganz bewusst.

Wenn du spürst, es ist genug, dann schliesst du den Heilpunkt und den Schmerzpunkt ganz bewusst, bedankst dich – wenn du magst – bei den unterstützenden Energien und gehst in deine normale Atmung.

Das kannst du beliebig oft wiederholen – keine unpassenden Nebenwirkungen.

Nach einem Hand-Energie-Fluss empfehle ich die Hände mit Salz oder Heil-/Steinerde zu waschen, zur Erfrischung und Neutralisierung.

