

Die Ström-Anwendungen

Unter den Themen sind die Ström-Anwendungen z.B.

Linke Hand auf rechtes SES 21

Rechte Hand auf linkes SES 16

als Selbsthilfe zur eigenen Harmonisierung zu verstehen.

Die einzelnen SES (Sicherheits Energie Schlösser) findest du stets als Punkte auf der Skizze auf Seite 2/3 und Seite 166/167 sowie auf dem beigefügten Lesezeichen.

Vorbereitung

Stelle dir gutes, klares Wasser zum Trinken bereit. Mache es dir bequem. Du kannst das Strömen in aller Stille durchführen oder wenn du magst mit ruhiger Entspannungsmusik untermalen (Empfehlungen findest du im Internet unter bit.ly/3333kd).

Durchführung

Ganz sanft die Finger für mind. 3 Minuten auf die SES legen. Danach umgekehrt, für die andere Körperseite anwenden, um den ganzen Körper zu harmonisieren.

Die SES stammen aus dem Jin Shin Jyutsu, einer Selbst-Harmonisierungs-Kunst bei körperlichen, geistigen

und seelischen Themen, aus Japan. Der Meister Jiro Murai hat während einer Gesundheitskrise die SES benannt, angewendet und niedergeschrieben.

Jin Shin Jyutsu wurde durch Mary Burmeister, die 1. Studentin von Meister Jiro Murai, in den USA und dann auch in Europa verbreitet.

Meine Selbsterfahrung

Ich bin vor über 15 Jahren während meiner Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin für Vitalität, Entspannung, Persönlichkeitsbildung und Individualität zum Jin Shin Jyutsu gekommen.

Durch das Berühren, was im Jin Shin Jyutsu, Strömen genannt wird, kann der Energiefluss unseres gesamten Körpersystems wieder zum freien Fließen gebracht werden.

Das Strömen von einer bestimmten Reihenfolge von SES, trägt dazu bei, dass Befindlichkeiten, die man sehr gerne auflösen würde, ganz gezielt aufgelöst werden können.

Ich war sofort begeistert und fasziniert, weil sich mein Wohlbefinden schon nach der ersten Strömanwendung erheblich verbesserte.

Das gezielte und tägliche Strömen, welches sich mit Leichtigkeit in meinen, damals übervollen Alltag, einfach integrieren ließ (selbstständig, berufstätig, verheiratet, 3 Kinder 7, 12 und 15 Jahre) brachte mir sehr schnell Verbesserungen.

Ich ruhte mehr in mir selbst, hatte mehr Kraft und fühlte mich aufgeräumter, zentrierter und entspannter. Ich wurde geduldiger, empfand mehr Freiraum und nahm eine verstärkte „Pufferzone“ wahr, die mein Urvertrauen enorm gefestigt hat.

So erfuhr ich persönliches Wachstum, weil ich mich selbst besser kennenlernte, meine Fähigkeiten, meine Begabungen entdeckte und dass es mich unermesslich erfüllt, dies alles mit den Menschen zu teilen.

Ich freue mich schon jetzt mit dir, wenn du nun gleich in den Genuss kommst, deine eigenen Erfahrungen zu machen und „neue Welten“ kennenlernenst, die bis jetzt vielleicht noch ungeahnt in deinem Innern schlummern.

Um dir die Verbesserung deines Zustandes vor Augen zu führen und somit klarer zu erkennen, lade ich dich ein, die nun folgende Tabelle einmal vor und auch nach dem

Strömen und Lesen der Texte, auszufüllen. **Bitte stufe dein Empfinden**, deinen körperlichen Zustand und deine Wahrnehmung **auf der folgenden Tabelle ein**. Dabei steht Stufe 1 für „Sehr gut“ und Stufe 6 für „Ungenügend“.

→ wie in der Schule ;-)

Sehr empfehlenswert ist es, nach Tagen oder Wochen, sich erneut einzustufen und das Buch zu lesen, sich zu Strömen und natürlich die Verbesserungen gebührend zu feiern 

Über die Mitteilung deines Erfolges würde ich mich sehr freuen. Wenn du die im Buch vorhandenen Tabellen vollständig ausgefüllt hast, kannst du dir weitere sehr gerne kostenfrei auf meiner Seite herunterladen.

Schreibe mir gerne unter

bit.ly/3333kd oder

www.gesundheitspraxis-degel.de

Bitte vor und nach dem Strömen eintragen ❤️

Datum	TAG											
Stufe (1-6)	vorher	danach										
Schulnoten												

Bitte überprüfe jetzt:

1. Ich bin im Frieden mit mir ❤️
2. Wie komme ich morgens aus dem Bett?
3. Meine körperliche Beweglichkeit ist ...
4. Wie gut ist meine Konzentrationsfähigkeit?
5. Wie steht es mit meiner inneren Balance?
6. Meine Beziehungen sind harmonisch ❤️

