

Meridian-Energie-Techniken (MET) zur Selbsthilfe

Um negative Emotionen, die mit einem Problem verbunden sind, auflösen zu können, ist es wichtig, den negativen Zustand bedingungslos anzuerkennen.

Die folgenden Punkte werden sanft beklopft. (Akupressur)

Punkt am Beginn der Augenbraue, Innenseite

Meridian: Blase

Negatives Gefühl: Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frustration

Positives Gefühl: Frieden, Harmonie

Punkt direkt neben dem Auge, Außenseite

Meridian: Gallenblase

Negatives Gefühl: Wut, Jähzorn

Positives Gefühl: Liebe, Vergebung, Wertschätzung

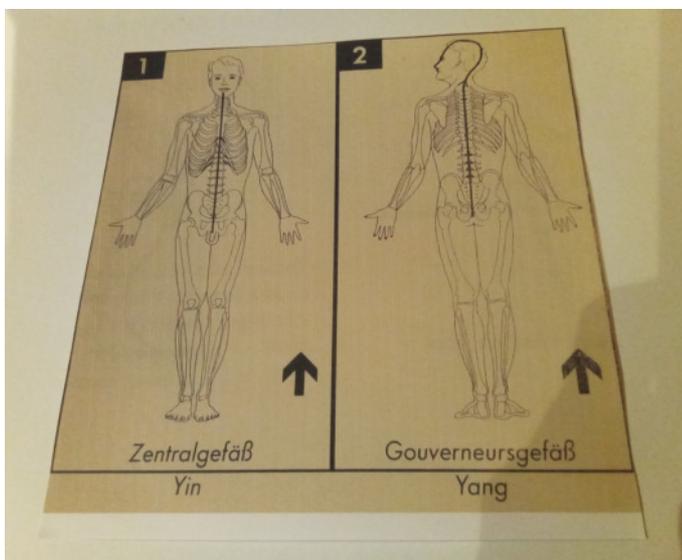
Punkt direkt unter dem Auge in der Mitte auf dem Knochen

Meridian: Magen

Negatives Gefühl: Bitterkeit, Enttäuschung, Entbehrung, zu großer Ehrgeiz

Positives Gefühl: Zufriedenheit, Gelassenheit, Ruhe

Zwei Sondergefäße:



(2) Punkt in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe.

Negatives Gefühl:

Verlegenheit, Schüchternheit

Positives Gefühl:

Sicherheit, Offenheit

(1) Punkt in der Kuhle unter der Unterlippe.

Negatives Gefühl:

Schamgefühl

Positives Gefühl:

Gesunder Stolz

Punkt am Beginn des Schlüsselbeines, einen Fingerbreit seitlich der Halskuhlenmitte

Meridian: Niere

Negatives Gefühl: Partnerschaftsprobleme

Positives Gefühl: Harmonische Beziehungen, Ruhe

Mögliche Behandlungssätze:

Der Behandlungssatz wird gesprochen während die Punkte sanft beklopft werden.

Obwohl ich Angst.... habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Ich bin okay, so wie ich bin, auch wenn ich.....

Verankern:



Während diesem Behandlungs-Abschnitt werden die Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte miteinander verbunden. Dazu dienen die Augenbewegungen.

Die rechte Gehirnhälfte repräsentiert die weibliche, schöpferische Seite mit dem Bewahrenden und der Intuition. Dazu gehört das Ansummen der Melodie.

Die linke Gehirnhälfte repräsentiert die männliche Seite mit dem mathematisch-logischen Denken. Dazu gehört auch das rückwärts Zählen.

Der Handrücken-Abschnitt bringt diese unterschiedlichen Prinzipien in Balance und ermöglicht einen harmonischen Energiefluss.