

# Tagesprogramm zur Erhaltung der Lebensenergie

In Anlehnung an die Originalversion nach Dr. John Diamond

Eine sehr gute Methode, optimal ausgeführt am Morgen, um möglichen energetischen Unausgeglichheiten vorzubeugen und das Meridiansystem insgesamt zu stärken, ist das Klopfen sämtlicher Meridiane bei gleichzeitigem Aussprechen von standardisierten Affirmationen. Während in der Originalversion die Alarmpunkte des jeweiligen Meridians zu halten sind, ist es ebenso effektiv und leichter zu merken, die bei den hier vorgestellten Methoden verwendeten und daher schon bekannten Behandlungspunkte zu nutzen, zusätzlich kann auch zur Einstimmung und als Abschluss die Thymusdrüse geklopft werden.

## Ablauf:

Leg dich auf den Rücken, beuge die Knie in einem für dich angenehmen Winkel und stell die Fußsohlen flach auf den Boden. Stütze deinen Kopf so weit mit Büchern oder Kissen ab, dass Wirbelsäule und Nacken eine Linie bilden.

Atme nun langsam und ruhig durch die Nase ein, lege die Zungenspitze am zentrierenden Punkt im Gaumen an (etwa 1/2 cm hinter den oberen Schneidezähnen) und entspanne dich.

Sage jetzt die Affirmationen für die Meridiane auf, beginnend und abschließend mit der Thymusdrüse in sonst beliebiger Reihenfolge und reibe oder klopfe den Behandlungspunkt des jeweiligen Meridians. Auch wenn du an die Affirmationen eigentlich nicht glaubst oder sie für dich keinen Sinn ergeben, sprich sie trotzdem mit großer emotionaler Beteiligung laut aus, weil die Wirkung mit dem Sprechen einsetzt.

- Thymusdrüse (Brust / B): „Ich liebe, glaube und vertraue – ich bin dankbar – ich bin mutig.“
- Lunge (Daumenpunkt / DP): „Ich bin demütig – ich bin tolerant – ich bin bescheiden – ich bin glücklich – ich habe Glück – ich bin fröhlich.“
- Leber (Rippenpunkt / RP): „Ich bin glücklich und zufrieden, ich habe Glück, ich bin fröhlich.“
- Gallenblase (Seitlich des Auges / SA): „Ich wende mich anderen voller Liebe zu.“
- Milz-Pankreas (Unter dem Arm / UA): „Ich glaube an und vertraue auf meine Zukunft - ich bin sicher.“
- Niere (Schlüsselbein / SB): „Meine sexuellen Energien sind ausgewogen.“
- Dickdarm (Zeigefinger / ZF): „Ich bin von Grund auf rein und gut – ich bin es wert, geliebt zu werden.“
- Kreislauf – Sexus (Mittelfinger / MF): „Ich lasse die Vergangenheit los – ich bin großzügig – ich bin entspannt.“
- Herz (Kleiner Finger / KF): „Mein Herz ist voller Vergebung.“
- Magen (Jochbein / JB): „Ich bin zufrieden – ich bin ruhig.“
- Dreifacher Erwärmer (Serienpunkt / SP): „Ich bin hoffnungsfroh – ich bin leicht und beschwingt.“
- Dünndarm (Handkante / HK): „Ich bin voller Freude – ich hüpfte vor Freude.“
- Blase (Augenbraue / AB): „Ich bin ausgeglichen – ich bin friedlich.“
- Zentralgefäß (Unter der Lippe / UL): „Ich bin wertvoll – ich bin rein, zentriert und sicher.“
- Gouverneursgefäß (Unter der Nase / UN): „Ich bin entspannt und fühle mich wohl.“
- Thymusdrüse (Brust / B): „Ich liebe – ich glaube – ich vertraue – ich bin dankbar – ich bin mutig.“
- Abschließen mit: „Meine Lebensenergie ist hoch – ich bin voller Liebe.“

Wenn du die Affirmationen in der dritten Person aussprichst und deinen eigenen Namen benützt, steigert dies die Wirksamkeit noch wesentlich.

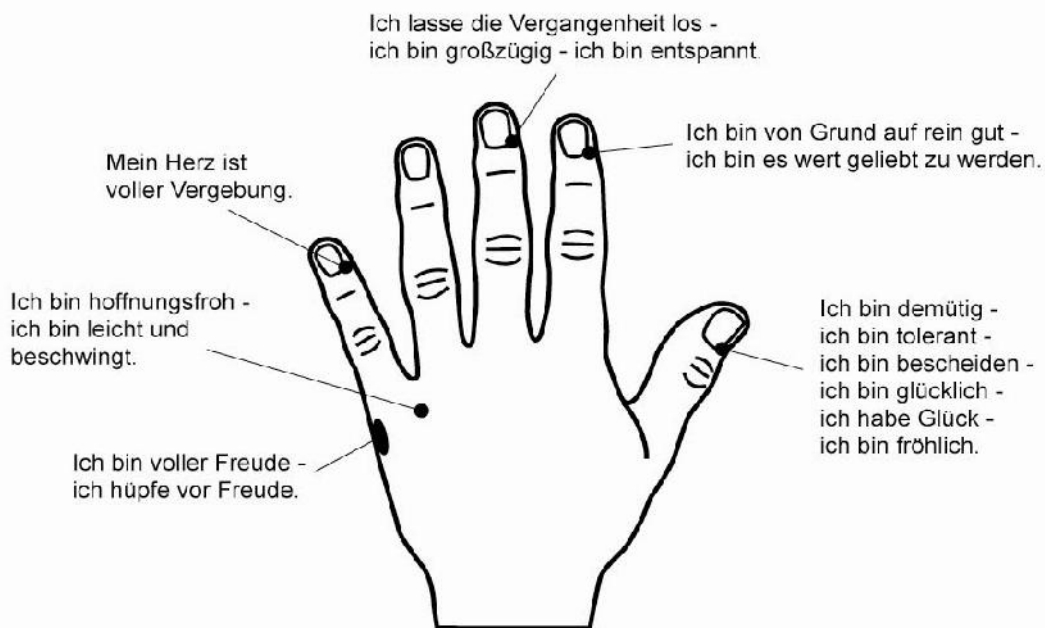
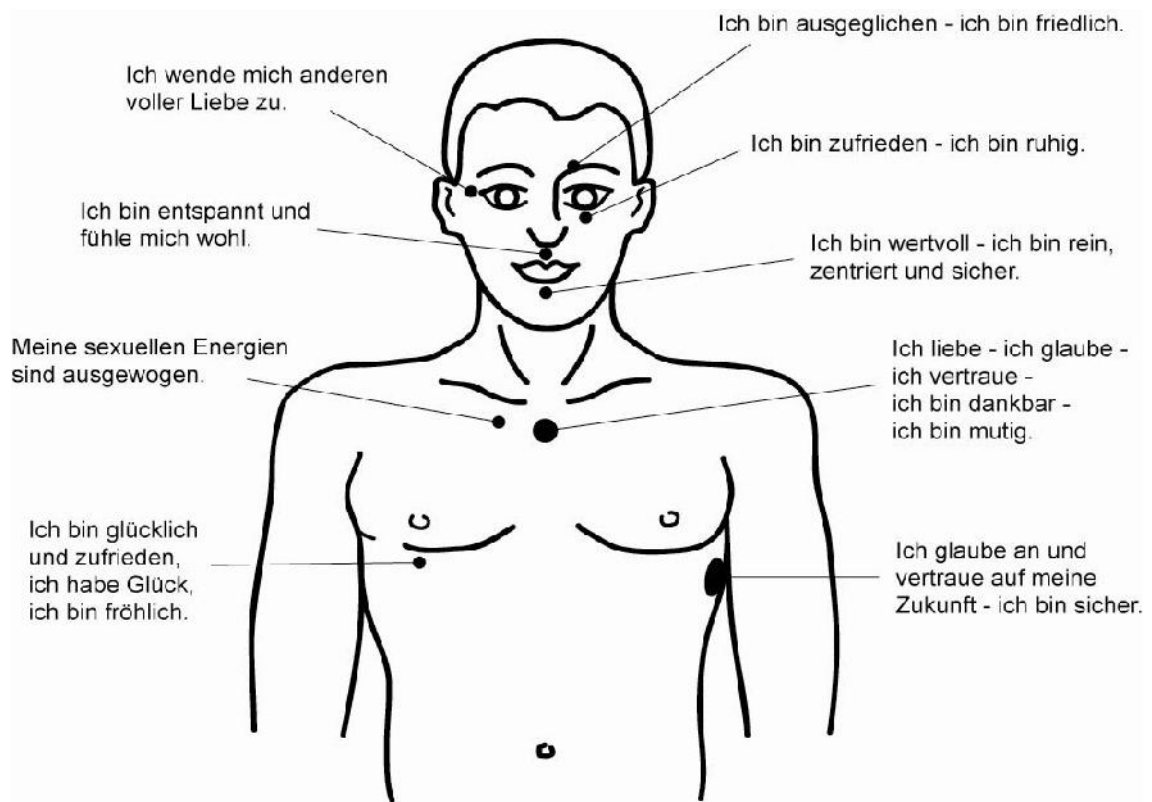
© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern

# Behandlungspunkte zum Tagesprogramm zur Erhaltung der Lebensenergie

In Anlehnung an Dr. John Diamond



Abschließen mit: "Meine Lebensenergie ist hoch - ich bin voller Liebe".

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern