

Daumen:

- Klärt und harmonisiert von Kopf bis Fuß
- „Scheibenwischer für den Kopf“, d.h. das Gedankenkarussell wird gestoppt
- Löst Sorgen
- Hilft bei Albträumen und Schlafproblemen
- Reduziert Stress
- Hilft, die Fülle im Leben zu sehen
- Stärkt die Nerven
- Hilft bei allen Süchten
- Glättet die Haut
- Hilft bei allem, was mit Zähnen, Zahnfleisch, Kiefer, Nase, Mund und Ohren zu tun hat
- Harmonisiert die Verdauungsorgane
- Stärkt und harmonisiert Magen und Milz
- Hilft bei Haarausfall
- Unterstützt den Hormonhaushalt

Zeigefinger:

- Baut Ängste ab
- Stärkt das Selbstwertgefühl
- Gibt Vertrauen und Geborgenheit
- Harmonisiert Melancholie und Depressionen
- Löst körperliche Spannungen (z.B. in Hals, Nacken, Oberschenkel, Knie)
- Bringt tiefe Regeneration
- Hilft bei allen Schmerzen
- Hilft den Muskeln
- Stärkt und harmonisiert Blase und Nieren
- Unterstützt Arterien und Venen

Mittelfinger:

- Harmonisiert Wut
- Hilft, klar zu sehen
- Harmonisiert das Denken

- Hilft, Ideen und Projekte zu verwirklichen
- Ist hilfreich, um in die Handlung zu kommen
- Verleiht den Mut und die Kraft, auch in Krisenzeiten weiterzumachen
- Unterstützt Rücken, Hüfte und Becken
- Macht Muskeln und Sehnen beweglich und unterstützt die Gelenke
- Hilft bei Schulter- und Nackenverspannungen sowie bei Migräne
- Hilft bei allem, was mit den Augen zu tun hat
- Stärkt und harmonisiert Leber und Gallenblase

Ringfinger:

- Harmonisiert Trauer und Traurigkeit
- Stärkt klares Denken
- Gibt Lebenskraft und Weisheit
- Entspannt Verstand und Nerven
- Verleiht Mut, Altes loszulassen und Neues zu beginnen
- Verwandelt Probleme in Projekte
- Hilft bei allem, was mit den Armen zu tun hat
- Stärkt die Stimme
- Hilft bei Husten, Heiserkeit, Bronchitis und Halsschmerzen
- Harmonisiert Lunge und Dickdarm

Kleiner Finger:

- Hilft bei Anstrengung
- Hilft, loszulassen
- Stärkt die Willenskraft
- Bringt tiefe und echte Freude und Enthusiasmus
- Stärkt Lebenslust und Lebenskraft
- Schenkt Mühelosigkeit, Heiterkeit und Gelassenheit
- Stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für einen klaren Geist
- Hilft bei Vergesslichkeit
- Unterstützt die Stressbewältigung
- Hilft, wenn man zu Perfektionismus neigt
- Bringt zur Ruhe, wenn man unter Schlafstörungen leidet