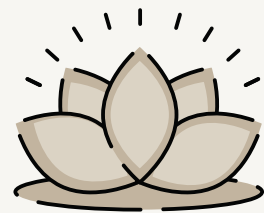
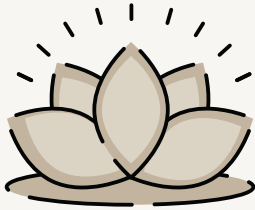
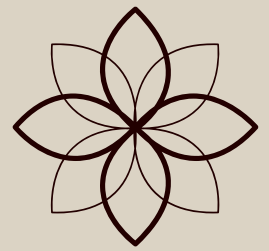


Power Reset – Stress adé, Energie im Flow



Dein tägliches Power Ritual

Dein täglicher Power Reset

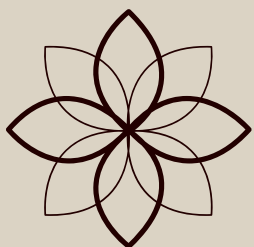


Manchmal reichen schon wenige Minuten, um Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.
Mit diesem Mini-Workbook lernst du zwei einfache, aber kraftvolle Methoden kennen:

Mini-Twister
alles Belastende sanft ausstreichen

NeuroMeridianStrich
Stärke, Ruhe und Energie einstreichen

So findest du schnell zurück in deine innere Balance – jederzeit und überall.



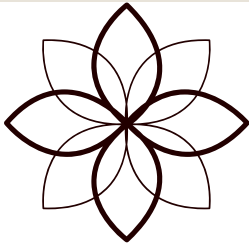
Twister = Verwirbelung



Jeder von uns hat einen Fluchtmodus.
Der Mensch ist ein Fluchttier und
versucht aus unangenehmen
Situationen zu fliehen



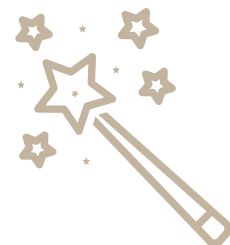
Mini-Twister



Dadurch verdrehen wir uns und
unser Gehirn vernebelt! Klar denken
fällt hier unmöglich!

Diese Verdrehung, Vernebelung
versuchen wir wieder aufzulösen,
durch den Twister (wir sind
verdreht, verwirbelt).

**Dafür streichst du einfach über das
Zwerchfell,
über Schultern und Hände,
über die Wangen und tüttelst unter
den Augen.**



relax



Typische Themen zum Ausstreichen:

- Stress & Anspannung
 - innere Unruhe
- belastende Gedanken
 - Ärger oder Wut
 - Sorgen & Ängste
- Überforderung & Druck
- Selbstzweifel, negative Glaubenssätze
 - übernommene Lasten

„Alles, was mir heute nicht mehr dient, darf ich mit dem Mini-Twister loslassen.“

Meine Notizen:



NeuroMeridianStrich

Streich von der Nasenwurzel bis zum C 7, dann mit beiden Händen vom Nacken ,hinterm Ohr zu den Schläfen

Es können die bewährten Potenz C 30, C 1000 oder C unendlich eingestichen werden oder jede beliebige Potenz des ermessens.

Typische Themen zum Einstreichen:

- Ruhe & Gelassenheit C₃₀, C₁₀₀₀, C Unendlich
 - Klarheit im Kopf C₃₀, C₁₀₀₀, C Unendlich
 - Vertrauen C₃₀, C₁₀₀₀, C Unendlich
 - Leichtigkeit C₃₀, C₁₀₀₀, C Unendlich
 - Lebensfreude C₃₀, C₁₀₀₀, C Unendlich





Mut & Zuversicht C30, C1000, C Unendlich
Innere Balance C30, C1000, C Unendlich
Selbstliebe & Selbstannahme C30, C1000, C
Unendlich

Energiefluss / Vitalität C30, C1000, C Unendlich
Schutz & Zentrierung C30, C1000, C Unendlich

Wunderbarer Schulurlaubstag C30, C1000, C
Unendlich
Wunderbarer Arbeitsurlaubstag C30, C1000, C
Unendlich

**„Alles, was mir Kraft und Freude schenkt,
darf ich mit dem NeuroMeridianStrich in
mein System einladen.“**

Meine eigenen Kreationen

