

# Präsenz

Abwesend und nicht bei der Sache?  
Hol dir die Aufmerksamkeit zurück!



## Energiepunkte 25 strömen

Die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf den rechten Energiepunkt 25 legen. Die Fingerspitzen der linken Hand leicht auf den linken Energiepunkt 25 legen. Mindestens 3 Minuten strömen, gern auch länger.



## Mittelfinger strömen

Erst mit den Fingern der rechten Hand den Mittelfinger der linken Hand für mindestens 3 Minuten sanft umschließen. Dann mit den Fingern der linken Hand den Mittelfinger der rechten Hand für mindestens 3 Minuten umschließen.

## Jin Shin Jyutsu hilft

Das Strömen der Energiepunkte 25 oder der Mittelfinger bringt Wachheit, Energie, Lebendigkeit und Klarheit. Wer unaufmerksam, geistig abwesend und zerstreut durch den Tag geht, verpasst oft Wesentliches. Mit allen Sinnen präsent und achtsam zu sein, bedeutet Vieles wahrzunehmen, es einzuordnen, darauf zu reagieren und danach zu handeln.



*Sei ganz da!*