



Mit PRISMA gesund leben
10. Energie-Übung mit Klaus Wienert

»Erfolgs- Aktivierung« durch die 5 Energietor- Klopfpunkte

In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München. 1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie. www.licht-gesundheit-energie.de

Klopfpunkt-Techniken sind in den vergangenen Jahren immer populärer geworden, um Stress, Blockaden und einschränkende Muster aufzulösen sowie eigene Energiequellen für positive Leistung zu aktivieren. Ursprünglich aus der Kinesiologie stammend und in Verbindung mit dem Muskeltest zielgenau eingesetzt, können sie auch ohne Vorkenntnisse gewinnbringend verwendet werden.

Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Energietor-Punkte am Körper wird gestaute Energie aufgelöst, so dass sich das zu Grunde liegende neurologische Muster und dessen energetische Matrix verwandeln können. Dadurch hat Ihr Körper-Geist-Seele-System die Möglichkeit, sich neu und konstruktiver zu organisieren.

Wenn Sie diese Übung 21 Tage lang anwenden, z. B. in Verbindung mit Ihren Zielen für 2011, geben Sie sich die Möglichkeit, wahre Wunder zu erleben.

Die 5 Energietor-Klopfpunkte

- auf dem Brustbein Thymuspunkt
- unter der Unterlippe Zentralmeridian 24
- über der Oberlippe Gouverneursmeridian 27
- zwischen den Augenbrauen Gouverneursmeridian 24, 5
- höchster Punkt des Kopfes Gouverneursmeridian 20

Ziele

Notieren Sie schriftlich fünf persönliche Ziele. Achten Sie darauf, dass jedes Ziel positiv und klar formuliert ist und von Ihnen erreicht werden kann. Fangen Sie am besten gleich jetzt damit an.

Aktivierungsschritte

Klopfen Sie jeden der Punkte sanft für ca. 10–20 Sekunden. Denken Sie dabei an Ihr Ziel, an Ihr Vorhaben oder an Ihr Thema. Lassen Sie alle inneren Bilder, Gefühle und Gedanken zu. Verändern und verdrängen Sie nichts. Einfaches Beobachten reicht vollkommen aus.

Wiederholen Sie die Übung an 21 aufeinander folgenden Tagen. 21 Tage waren schon in alten Kulturen bekannt als kraftvoller Zeitzyklus, um neue Muster zu etablieren. Dieser Zyklus schult den Geist und die Klarheit und prüft den Willen, ob man sein Vorhaben wirklich erreichen will. ←