

## Lernen lernen



### Übungen gegen Ärger und Misserfolg

Ärger und Misserfolg sind schlecht für dich. Vor allem dein inneres Gleichgewicht leidet darunter. Bei Stress und Blockaden ist dein Körper nicht mehr voll leistungsfähig. Kinesiologische Übungen helfen Ungleichgewichte auszugleichen, damit die Energie im Körper wieder richtig in Fluss kommt.

#### Übung 1:

Um negative Gefühle, Stress und die entstandenen Blockaden zu lösen, nimm einen Mittelfinger und klopfe damit sanft an einer Augenbraue, rolle dabei die Augen langsam erst nach oben und dann nach unten.

Wiederhole diese Übung anschließend mit der anderen Augenbraue. Durch die Bewegung der Augen wird das Gehirn aktiviert, um wieder mehr Abstand halten zu können.

Du kannst diese Übung variieren, indem du sie mit beiden Augenbrauen gleichzeitig durchführst.



#### Übung 2:

Damit die Energie wieder positiv in Fluss kommt und du dich wieder aufbaust, tut es gut, die Thymusdrüse zu aktivieren. Dies kannst du, indem du mit der Faust mittig auf die Thymusdrüse klopfst und dazu sprichst: „Ich liebe, akzeptiere, bin dankbar und mutig.“

Du kannst auch einen anderen Spruch aufsagen, achte dabei darauf, positiv und wertschätzend zu formulieren.

Die Thymusdrüse besteht aus zwei Lappen und befindet sich hinter dem oberen Drittel des Brustbeins zwischen den Lungenflügeln. Sie spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem, das zur Bekämpfung von Krankheitserregern zuständig ist.

Achtung: Personen mit Herzschrittmachern oder Herzrhythmusstörungen sollten diese Übung nicht machen!