

## **Do-it-yourself Übung “Ecken halten”**

Die Übung “Ecken halten” lässt Sie jünger aussehen und wirken. Schlafen Sie schneller ein und schlafen Sie besser, fühlen Sie sich ruhiger. Sie können diese Übung täglich machen – wo auch immer Sie sind, sogar im Zug!

Sie können dies zwei Minuten (Minimum) oder zwei Stunden lang tun und werden immer einen Gewinn davon haben. Egal was geschieht, halten Sie einfach die beiden Ecken fest und denken Sie nicht.

### **Möchten Sie jünger sein und jünger wirken?**

1. Setzen Sie sich ungefähr in die Mitte des Zimmers.
2. Schliessen Sie Ihre Augen und “kontaktieren” Sie die zwei oberen Ecken des Zimmers hinter Ihnen.
3. Halten Sie dann diese beiden Ecken fest, sitzen Sie still und denken Sie nicht.
4. Bleiben Sie nur an diesen beiden Ecken interessiert.

Erkennen Sie, wo die Schmerzen herkommen! Auditing kann Schmerz beseitigen.

*Eliminieren Sie den körperlichen Schmerz oder löschen Sie ihn aus, und auch die Verluste eines Lebens, und die Lebenskraft kehrt zurück. – L. Ron Hubbard*

***Bei irgendwelche Fragen oder für mehr Informationen kontaktieren Sie uns.***