

Der Ringfinger

Beim Halten des Ringfingers geht es vor allem um:

- Selbstvertrauen
- Entscheidungen zu treffen
- loszulassen
- sich trauen zu zeigen
- in Beziehung zu sich selbst und anderen zu treten

Das Halten des Ringfingers hat Einfluss auf folgende Organe

- Lunge
- Dickdarm





Das automatische Halten des Ringfingers im Alltag

- der Trauring am Ringfinger ist ein Zeichen, dass wir uns trauen

Übungen mit dem Ringfinger

Umschließe deinen rechten Ringfinger locker mit der anderen Hand und halte ihn für einige Minuten oder so lange, wie es sich für dich gut anfühlt.

Atme dabei ruhig ein und aus.
Entspanne dich,
ohne etwas Bestimmtes zu erwarten.
Lass die Energie einfach strömen.
Vertraue deinem Körper.



**Du kannst dir beim Halten des Ringfingers
einmal folgende Fragen stellen und darauf achten,
welche Antworten da kommen:**

- traue ich mich in Beziehung zu anderen zu treten
- wie ist die Beziehung zu dir selbst
- wie nah bist du dir
- wie sehr traust du dich genau hinzuschauen
- wie sind deine gelebten Partnerschaften
- kannst du dich auf andere einlassen
- wie sind deine Beziehungen
- traust du dich wahre Beziehungen einzugehen oder bleibst du in traurigen Beziehungen verhaftet
- wie viel nicht gelebtes loslassen gibt es noch bei dir
- wie oft hältst du noch an traurigen Dingen und negativen Gefühlen fest
- wie oft hältst du noch an Dingen, die dir nicht guttun, fest
- wie oft klammerst du noch an alten Situationen fest

- was traust du dir heute zu
- wie vertraust du dir und anderen
- traust du dich, neue Schritte zu gehen und neue Menschen kennenzulernen
- wie mutig bist du in deinen Beziehungen

Stelle dir vor, wie du frei und unabhängig auf die höchsten Berge kletterst und ganz nah mit der Natur verbunden bist. Fühle die Weite, die dich nicht mehr einengt. Spüre die Freiheit und Unabhängigkeit in dir.

Hier kannst du auch wunderbar die Atemübungen (Türchen Nr. 14) nutzen, denn beim Ausatmen kannst du Altes loslassen und beim Einatmen Neues zulassen.

Auswirkungen des Ringfingerhaltens

- es wird leichter sich zu trauen Dinge loszulassen und
- sich zu trauen neue Dinge zu beginnen
- negative Gedanken lösen sich einfacher auf
- du kannst Neues im Leben anpacken
- Traurigkeit kein leichter losgelassen werden
- es hilft Trauer besser zu überwinden
- du kannst eine neue Größe besser in dir fühlen und sehen
- es fällt leichter neues mit Freude anzupacken
- es wird einfacher sein wahres Leben zu leben
- Verbitterung wird harmonisiert
- Aufbau einer glücklichen Beziehung zu sich selbst
- du lernst dich besser kennen
- es lindert Verlustängste und Unsicherheit



Wann sollte man den Ringfinger halten?

- am besten jeden Tag ein paar Minuten
- wenn du dich traurig fühlst
- wenn du dich nach guter Laune sehnst
- wenn es dir an Selbstvertrauen fehlt
- wenn du dich nicht entscheiden kannst
- wenn es dir schwer fällt in Beziehung zu dir selbst und anderen zu treten
- wenn es dir schwer fällt dich so zu zeigen wie du wirklich bist

Am Morgen

- du beginnst den Tag mit mehr Selbstvertrauen
- negative Gedanken verwandeln sich in Zuversicht
- du vertraust mehr auf deine eigenen Kräfte
- du beginnst den Tag mit positiven Gedanken
- du fühlst dich nicht mehr so schwer
- du fühlst dich freier und leichter



Am Abend

- dustellst fest, dass du dir mehr zugetraut hast
- du hast heute vielleicht schon etwas zum ersten Mal gemacht
- du hast Gedanken gedacht, die du noch nie gedacht und neue Dinge ausgesprochen
- du hast mehr Freiheit zugelassen
- atme die negativen Gedanken aus, bevor du schlafen gehst
- du fühlst dich freier und kannst freier atmen
- es gelingt dir besser eine gesunde Beziehung zu dir zu haben
- du bist weniger negativ und kritisch
- du gehst mit einem schönen Gefühl ins Bett
- du findest einen ruhigeren Schlaf

Allgemeines zum Fingerhalten

Das Gefühl in deinen Fingern kann sehr unterschiedlich sein beim Halten. Es kann ein Pulsieren sein, sich warm anfühlen oder ein Gefühl, dass sich der Finger ausdehnt.

Egal, was sich zeigt, nehme es an.

In den Fingern befinden sich viele Blutgefäße und dort enden auch viele Nerven- und Energiebahnen. Das kann somit auch Auswirkungen auf unser ganzes System haben.

