

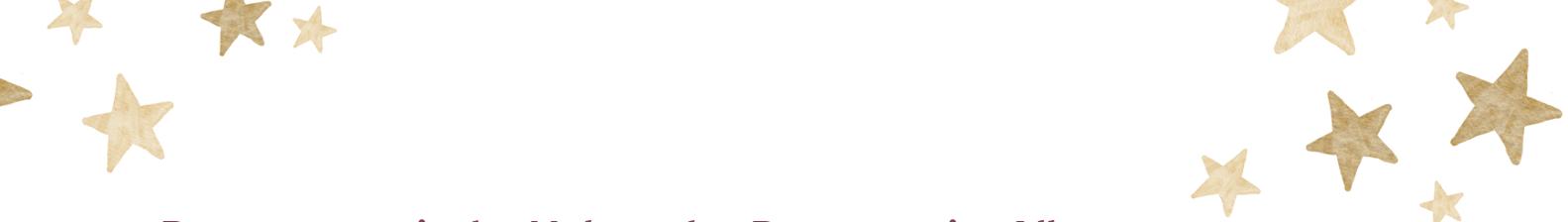
Der Daumen

Beim Halten des Daumens geht es vor allem um:

- Vertrauen
- sich beschützt fühlen
- Sorgen loslassen
- Ruhe finden
- sich abgrenzen
- erkennen was wichtig ist
- Bedürfnisse erkennen
- Selbstwert

Das Halten des Daumens hat Einfluss auf folgende Organe:

- Magen
- Milz
- Bauchspeicheldrüse



Das automatische Halten des Daumens im Alltag

- Das Baby nimmt den Daumen in den Mund, um sich zu beruhigen
- Daumen hoch – ein Zeichen, um jemanden Glück zu wünschen

Übungen mit dem Daumen

Umschließe deinen rechten Daumen 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 Daumens
einmal folgende Fragen stellen und darauf achten,
welche Antworten da kommen:**

- kannst du dich gut abgrenzen
- fühlst du dich sicher und beschützt
- kennst du deine Bedürfnisse
- weißt du was du willst
- wie sicher fühlst du dich an dem Ort, wo du wohnst
- wie sicher fühlst du dich auf deiner Arbeit
- nimmst du wahr, was dir wichtig ist
- findest du deine Balance zwischen ausruhen und Arbeit

Auswirkungen des Daumenhaltens

- der Atem wird ruhiger
- die Anspannung fällt von den Schultern ab
- es baut sich ein Schutzschild auf
- Sorgen treten immer leichter in den Hintergrund
- du fühlst dich sicherer und beschützt
- du kannst dich besser abgrenzen
- es fällt dir leichter deine Bedürfnisse zu erkennen und was für dich wichtig ist
- das Halten des Daumens hat auch positive Auswirkungen auf deine Organe (Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse)
- Selbstheilungskräfte werden angeregt
- es beruhigt und du kannst leichter bei dir bleiben

Wann sollte man den Daumen halten?

- am besten jeden Tag ein paar Minuten
- wann immer du dich unsicher fühlst
- wenn du dich nach Halt sehnst
- wenn du dich unruhig fühlst
- wenn dir das Vertrauen in dich selbst fehlt
- wenn du schlecht einschlafen kannst

Am Morgen

- du startest vertrauensvoller in den Tag
- du fühlst dich gleich zu Beginn des Tages beschützt
- du gehst voller Selbstvertrauen in den Tag



Am Abend

- du kannst die Anstrengungen des Tages besser loslassen
- du regenerierst dich besser in der Nacht
- deine Sorgen lösen sich besser auf und sorgen für eine ruhige Nacht
- du schläfst besser durch, weil du dich beschützt fühlst
- du kannst voller Vertrauen an den nächsten Tag denken

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.

