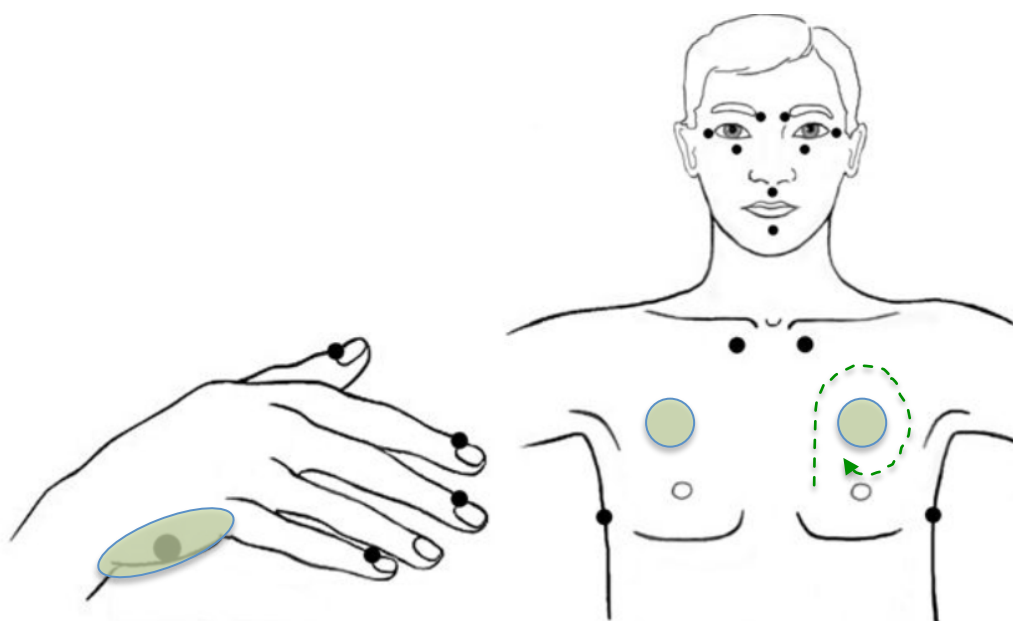


Vende batterier:



Håndkant:

Ømt punkt Op2,
Lymfedræningspunkt

Hvorfor vende batterier:

Hvis der er en ubalance i vores system, såsom træthed, manglende energi, emotionel eller fysisk ubalance, kan det være at energi flowet i dit system er blokeret.

Sådan vender du batterier:

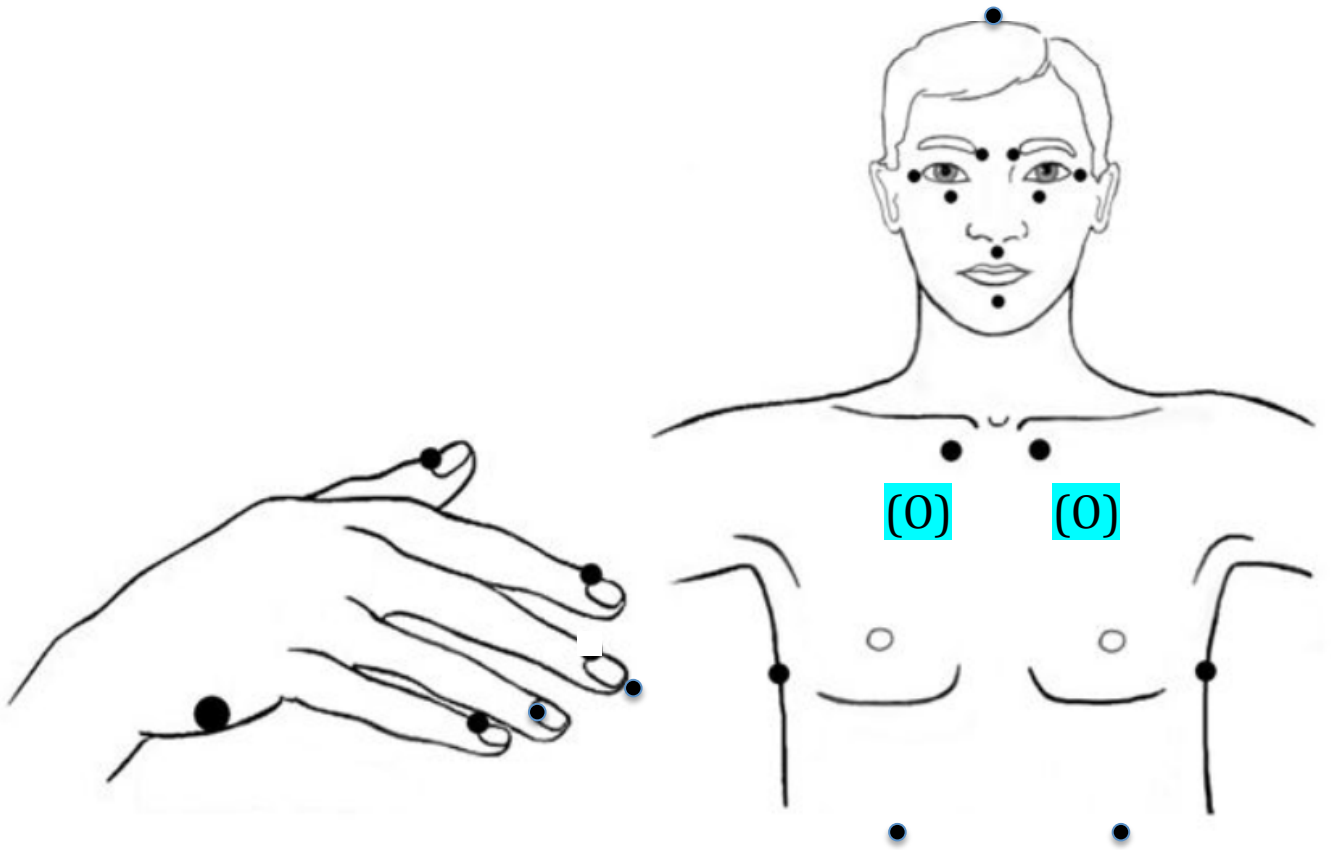
Bank håndkanten let 15 gange

Massér lymfepunkterne 15 gange (når du masserer lymfepunkterne er det i en opadgående og udadgående retning, dette åbner energien. Indad og nedad lukker energien, god inden sengetid.)

Det er en god ide at man i starten, vender batterier hver time. Du vil efterhånden selv mærke hvornår der er behov for det.

www.gudrunboost.dk

Sandwichsekvens – Alle punkterne:



www.gudrunboost.dk

Sandwichsekvens:

1. Hold fokus på dit ubehag.
Mærk og mål graden af dit ubehag SUD fra 0-10 (0 intet ubehag – 10 max. ubehag.) (skriv dette ned, så du kan følge med i forandringen.)
2. Mærk hvor i kroppen ubehaget sidder, beskriv det og skriv det ned.
3. Vend batterier således:
 - Bank på håndkanten 15 gange, samtidig med at du siger sætningen: "Selv om jeg.....så elsker og accepterer jeg mig selv helt og aldeles." Gør dette to gange
 - Massér det ømme punkt på brystet (op og ud) 15 gange, samtidig med at du siger sætningen som ovenfor: "Selv om jeg.....så elsker og accepterer jeg mig selv helt og aldeles." Gør dette to gange
4. Bank flg. punkter samtidig med at du siger essensen af ubehaget: "dette ubehag"
 - Oven på hovedet
 - Indvendig side af øjenbryn
 - Udvendig på øjet
 - Under øjet
 - Under næsen
 - På hagen
 - Kravebenspunkt - **DYB VEJRTRÆKNING**
 - Under armen
 - Nederste ribbenskant
 - Neglerod tommelfinger (yderst)
 - Neglerod pegefinger (yderst)
 - Langfingeren for enden
 - Neglerod ringfingeren (yderst)
 - Neglerod lillefinger (inderst)

Gentag nu hele sætningen "Selv om jeg.....så elsker og accepterer jeg mig selv helt og aldeles." Mål SUD, skriv ned, også hvis ubehaget har flyttet sig. GENTAG til ubehaget er 0 eller så langt nede det føles muligt.

www.gudrunboost.dk