

70 Zum guten Einschlafen

Hände: beide

Beschreibung: *die rechte Hand:*

Daumen und Zeigefinger zusammen;

die linke Hand:

Daumen und Kleinfinger zusammen

Zeit: 7 Minuten, 3 x täglich, 25 Minuten Mindestabstand

Dieser Modus ist »für gutes Einschlafen« und »zum Aufwachen innerhalb der Zeit«.

Wir können ihn über den Tag verteilt anwenden, ohne Angst haben zu müssen, sofort einzuschlafen. Er balanciert die beiden Steuermeridiane, die für den Tag- und Nachtrhythmus unseres Körpers verantwortlich sind. Dies erklärt, warum wir beim Halten des Modus am Tag nicht einschlafen.

Wenn wir generell nicht gut schlafen, verwenden wir den Modus auch tagsüber. Wenn eine Schlafstörung vorliegt, halten wir den Modus im Bett – damit schlafen wir schneller ein.

Ein Hinweis: Damit die Finger beim Einschlafen nicht so schnell auseinandergehen, können wir uns auf die zusammengelegten Finger legen.

Ich denke bei dem Modus »Zum guten Einschlafen« besonders auch an Menschen, die im Krankenhaus liegen und nachts nicht durchschlafen können. Wenn Sie diesen Modus in den Wachphasen anwenden, können Sie nach dem Aufwachen in der Nacht viel schneller wieder einschlafen.

