

REGGELI 5 PERCES IMMUNERŐSÍTŐ GYAKORLAT KOPOGTATÁSOS (EFT) TECHNIKÁVAL

1. 4 ujjal körzés a fejtetőn 10-szer
2. 4 ujjal kopogtatás a kulcs-csont alatt 3x10-szer (vese)
3. 4 ujjal kopogtatás a szegycsonton (2 mell között) 3x10-szer (csecsemő mirigy)
4. 4 ujjal kopogtatás a két hónalj alatt kb 1 tenyérnyire 3x10-szer (lép)
5. 4 ujjal kopogtatás a mellbimbó vonalában a mell alatt 3x10-szer (máj)
6. ellentétes könyök-térd keresztezés 12-szer (mindkét oldali)
7. Tenyerek összedörzsölése míg forró lesz, a vesére helyezni 4-szer, a pozitív állításokat minden alkalommal hangosan kimondani.

Első: Tökéletesen egészséges vagyok fizikailag, lelkileg, szellemileg.
Az életerő szabadon, akadálytalanul áramlik bennem.

Második: Lényemet betölti a feltétel nélküli szeretet, életöröm,
hála,
elfogadás, önbizalom és magabiztosság. (amit még gondolunk
hozzátenni)
Tetterő buzog bennem.

Harmadik: Az életemben én vagyok az egyetlen és legfőbb hatalom
és hatóság. Önvalóm irányítását tudatosan észlelem és
megvalósítom az életemben.

Negyedik: És ez így van!