

Thymusdrüse & Herzpunkt

Selbstheilung



Alltagstipps für die Regulierung
deines Nervensystems

by Leje Lifecoaching

Thymusdrüse

Affirmationen

Hast du dein Selbstvertrauen verloren oder kannst dich gerade nicht abgrenzen? Stimuliere dein Nervensystem, indem du die Thymusdrüse beklopfst & Affirmationen laut aussprichst.



Abbildung 1

Fun Fact:

Kinder trommeln oft auf ihrer Brust herum wie Gorillas. Dies ist ein aufbauendes, lebensfrohes Zeichen und gut für die Selbststärkung. Dadurch das wir als Erwachsene mit diesem Selbstbestärkenden trommeln aufgehört haben schrumpft unsere Thymusdrüse mit den Jahren. Ärzte behaupten dies sei normal, da sind wir jedoch anderer Meinung. Wir denken sie schrumpft dadurch, dass wir den Bezug zu uns selbst immer mehr verlieren.

Warum die Thymusdrüse?

In der Thymusdrüse werden die T-Lymphozyten geprägt, welche eine wichtige Immunaufgabe haben. Sie unterscheidet fremde Zellen von unseren eigenen Zellen um diese dann zu vernichten.

Indem wir diese durch das beklopfen aktivieren, stärken wir unser Immunsystem. Ausserdem lässt es uns erkennen, wo wir uns abgrenzen dürfen und was gut für uns ist. Durch die Aktivierung stärken wir zusätzlich den Willen gesund zu werden. Wir gewinnen an Selbstvertrauen, Mut, Stärkung des Ich-Gefühls, Vertrauen und Abgrenzung.

Die Thymusdrüse liegt mittig auf der Brust, hinter dem Brustbein über dem Herzbeutel (Abb. 1) Wir beklopfen diese stelle leicht mit unserer Faust, ohne grossen Druck darauf auszuüben und sagen uns gleichzeitig eine Positive Affirmation. Die Thymusdrüse kann auch ohne Worte oder mit einzelnen positiven Stichworten beklopft werden.

Wichtig hier: Benutze ausschliesslich positive Affirmationen & Worte!

Beginne nun bei der Thymusdrüse leicht zu klopfen (Abb. 1), lass deine Augen geöffnet und sprich beispielsweise folgende, kraftvolle Affirmation aus: **Ich Liebe, glaube, vertraue, bin dankbar, mutig und stark.**

Natürlich darfst du noch mehr positive Dinge zu dir sagen wie; Ich bin hübsch, einzigartig, gesund, stolz usw. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du diese Übung auf dich persönlich abstimmst & diese täglich für 1-2 Minuten wiederholst -Dies kann eine neue Routine werden.

Herzpunkt

Selbstliebe

Bist du wütend, genervt, traurig, hast Angst oder Schmerzen?
Verurteile dich nicht selbst dafür! Finde die Liebe und
Akzeptanz durch das streichen vom Herzpunkt.

Warum der Herzpunkt?

Der Herzpunkt befindet sich da, wo die Lymphbahnen (das ganze Lymphsystem) in den Blutkreislauf gelangen. Das Lymphsystem ist deshalb so wichtig, weil es zur inneren Reinigung dient. Wenn wir also einen enormen Widerstand verspüren in unserem Leben und beginnen wollen den anderen für unsere Situation die Schuld zu geben, dann können wir über den Herzpunkt die Verantwortung wieder zurückerlangen. Hier wirst du wieder zurück zu dir kommen und bemerken, dass du deinen Gefühlen freien Lauf lassen darfst, ohne das es als schlecht gewertet wird.

Der Herzpunkt liegt auf der linken Seite, zwischen Brustwarze und Schlüsselbein (Abb. 2). Indem wir diesen Punkt mit unserer Hand von Innen (Brustwarze) nach aussen (Schlüsselbein) massieren, fast schon streicheln aktivieren wir den Herzpunkt. Währenddessen sprechen wir unseren Wundersatz laut aus, um unsere Beschwerden zu mildern und wieder in die Selbstakzeptanz zu kommen.

Wichtig: Ausschliesslich von Innen nach aussen massieren, nicht umgekehrt!

Beginne nun deinen Herzpunkt zu massieren (Abb. 2), lass deine Augen unbedingt geöffnet und sprich folgenden Wundersatz für dich verständlich aus:

Auch wenn ich...(setze hier deine Beschwerde ein bspw. Schmerzen habe, traurig bin, Angst habe).... **Liebe und akzeptiere ich mich selbst, so wie ich bin.**

Wenn du dies täglich für 1-2 Minuten in deinen Alltag etablierst, wirst du sofortige Fortschritte bemerken.



Abbildung 2

Du kannst bei den Sätzen auch mehr improvisieren, hier sind dir keine Grenzen gesetzt, das wichtigste ist, dass du am Schluss immer sagst **"liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin/ liebe ich mich von ganzem Herzen"**

zum Beispiel: Auch wenn ich XY habe, weil liebe und Akzeptiere ich mich von Herzen / obwohl ich XY habe liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Du musst diese Sätze nicht sofort glauben, jedoch laut aussprechen.

Schlusswort

energetische Klopftherapie

Denn wer in seiner innere Balance ist, den wird nichts mehr so schnell aus der Bahn werfen.

Klopftherapie was ist das?

In der energetischen Klopftherapie arbeiten wir mit der Meridianlehre zusammen, welche auch im TCM oder der chinesischen Alternativmedizin, der Akkupunktur enthalten ist. Unsere Nieren gelten als Speicher der Lebensenergie, denn dort sitzt unser sogenanntes Ur-Qi. - Damit ist die von den Eltern mitgegebene Lebenskraft gemeint. Ausserdem speichert die Niere noch diejenigen Energien ab, welche durch Atmung und Nahrung zugeführt werden.

Daraus ergeben sich im wesentlichen drei Kräfte, welche alle in Balance zueinander stehen sollten - Sodass sich dein Qi mit Leichtigkeit durch den Körper bewegen kann:

- Entfaltungskraft durch Wachstum
- Erhaltungskraft der wertvollen Lebenskraft
- Fortpflanzungskraft

Nebst dem Nierenmeridian besitzen wir noch 11 weitere Meridian-Systeme, welche alle ihre individuellen Funktionen und Lebensprinzipien verkörpern. Ist einer dieser Meridianbahnen verstopft, leidet unser ganzes Körpersystem darunter. So entstehen körperliche Beschwerden, emotionale Blockaden, Vertrauens Probleme, Unsicherheiten uvm. Zusätzlich haben alle Meridiane die UR-Energie der Yin & Yang Kräfte in sich, welche immer wieder neu ausbalanciert werden müssen.

Daher ist es so wichtig sich energetisch in die innere Mitte zu bringen, um zurück in das unerschütterliche Wohlbefinden zu gelangen & frei von all seinem Ballast zu werden. Auch du bist dazu bestimmt Liebe, Leichtigkeit & Glück zu erfahren.

Wenn du Unterstützung benötigst dein inneres Kind zu heilen kannst du dich bei uns melden. Wir bieten die energetische Klopftherapie als Heilmethode an, in der du zurück in deine Schöpferkraft eintauchen kannst. Bei dieser Therapiemethode sind Quantensprünge möglich, welche unserer Meinung nach bei einem Arzt oder Psychiater vergeblich gesucht werden. Dennoch sind wir nicht befugt Diagnosen zu stellen & Heilversprechungen zu geben. Es ist Eigenverantwortung und Initiative deiner Seite gefragt. Für diese innere Arbeit benötigt es Mut & Courage, welche nicht jeder an den Tag legen kann, was vollkommen verständlich ist. Unsere Kindheit mag in der Vergangenheit liegen, doch beeinträchtigt sie unsere Zukunft, solange wir nicht an uns arbeiten. An dieser Stelle Love & Light to you & vielen Dank fürs lesen unseres Dokumentes.