

Wie funktioniert der Fingerring-Selbsttest?

Halte Zeigefinger und Daumen an beiden Händen zusammen.

Du schiebst nun diese beiden Fingerringe so ineinander, dass es wie ein Kettenglied aussieht (s. Bild).

Nun versuchst du diese „Kettenglieder“ auseinander zu ziehen. Spüre nach wie viel Kraft sie haben. Sage nun deinen Vornamen z. B.: „ich bin Hedda“ und versuche wieder, die Fingerringe auseinander zu ziehen. Du wirst die Finger auch mit starken Zug zusammenhalten können. Allerdings ist ein starker Zug nicht nötig. Es soll nur geprüft werden, ob der Muskel hält, weil das bedeutet, dass hier, weil die Aussage stimmt kein Stress in deinem Nervensystem ist.

Sage nun einen gegengeschlechtlichen Namen, beispielsweise: „ich bin Wolfgang“ und versuche nun die Fingerringe auseinander zu ziehen. Sie werden in aller Regel aufgehen. Ein falscher Vorname erzeugt Stress im Nervensystem, der Stressimpuls geht in die Muskulatur und du kannst den Muskel nicht mehr willentlich halten.

Wenn beide Aussagen gleich testen bist du nervlich gestresst. Dann klopfe die Meridianpunkte oder entstresse dich mit einigen tiefen Atemzügen.

Ein zweiter Test ist mit Ja und Nein. Du kannst das Ja und Nein denken oder noch besser laut aussprechen. Bei Ja hält der Fingerring, bei Nein öffnet er sich.

Es bedarf ein wenig Übung und nicht so viel Überlegung. Ich empfehle keine Fragen zu stellen, sondern ein Statement (eine Aussage) zu machen.

Ich will wirklich frei sein von diesen Kopfschmerzen (Problem benennen).

Ich teste auch immer die gegenteilige Aussage: Ich will meine Kopfschmerzen behalten

Ich erlaube mir eine befriedigende sexuelle Beziehung zu (Namen)

Ich will mit..... im Reinen sein.

