

# Silkes Goldene Tipps 2018

JANUAR

## „Aufbruch und Ordnung“

Leber-Gallen-Punkte mit beiden Zeigefingern am unteren Rand seitlich der Augenwinkel halten. Ca. 2-3 Minuten nach Bedarf halten und so oft am Tag wie Sie mögen.

Das Halten dieser Punkte unterstützt Ihr inneres Gleichgewicht. Es tut einfach gut, sich so wohl geordnet zu fühlen!

*Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Jahresbeginn wünscht Ihnen*

*Ihre Silke Warwitz*



## FEBRUAR

### **„Verstimmungen auflösen“**

Mit beiden Mittelfingern diese „Antennenpunkte“ in ca. 50 cm Abstand zur Stirn halten. Wenn Sie mögen, befolgen Sie das bis zu 4 mal täglich.

Zum einen „verschwinden“ die Verstimmungen schnell aber zum anderen reihen sie sich hintereinander ein und schwupps! ist die nächste da. Zum Glück lassen die Verstimmungen nach ein paar Tagen nach und hinterlassen bei Ihnen vermutlich ein Gefühl der unerklärlichen Leichtigkeit.

*Viel Vergnügen mit Ihrer Leichtigkeit!*

*Ihre Silke Warwitz*



MÄRZ

**„Innere Zufriedenheit“**

Halten Sie wie auf dem Foto abgebildet in Ihrer rechten Hand diese beiden Dünn- und Dickdarm-Punkte mit Mittel- und Zeigefinger der linken Hand.

Bleiben Sie so lange dabei, bis Sie deutlich das Gefühl bekommen: „jetzt ist es genug!“ Meistens dauert dieser Prozess nur 30 Sekunden. Wiederholen Sie nach Bedarf bis zu 2 Mal diese Übung.

Zu Beginn spüren Sie Ihre innere Zufriedenheit möglicherweise erst spätabends; nach ca. 1 Woche regelmäßiger Anwendung breitet sich die innere Zufriedenheit aus.

*Lassen Sie es sich gut gehen!*

*Ihre Silke Warwitz*



APRIL

**„Das Atmungs-dreieck“**

Halten Sie wie abgebildet in der linken Hand diese 3 Punkte, die ein Dreieck bilden.  
In Windeseile durchläuft Ihr Körper nun alle möglichen Stationen, die u.a. Ihren Atemfluss beschweren. Es entsteht eine Art Klarheit in Ihrem Kopf, die Ihre innere Orientierung fördert.  
Ideal an den Tagen, wo Sie nicht wissen was Sie zuerst erledigen wollen/sollen!

*Eine angenehme, innere Orientierung wünscht Ihnen zum Frühling*

*Ihre Silke Warwitz*



MAI

### **„Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten“**

Legen Sie Ihren linken Finger in die Halskuhle und den Mittelfinger der rechten Hand auf das rechte Jochbein bevor dem Kiefergelenk.

Denken Sie währenddessen an eine Tagessorge und lassen die Gedanken und Gefühle vorüberziehen.

Sie stabilisieren sich hiermit auf Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Bei starker, nervöser Unruhe: befolgen Sie diese Übung 2 mal täglich. Größere Lebensthemen können sich auf diese Weise „verabschieden“.

*Viel Erfolg und Freude!*

*Ihre Silke Warwitz*



# JUNI

## **„Geborgenheitspunkte“**

Halten Sie in 2 cm Abstand in Ihrem Energiefeld Ihre Magenpunkte wie oben abgebildet. Das Halten dieser Punkte sammelt und zentriert Sie. Sie fühlen sich geschützt und geborgen.

Verwenden Sie diese Punkte so oft wie Sie mögen. Ideal für Chorsänger oder wenn Sie sich in größeren Gruppen befinden.

*Einen geborgenen Juni wünscht Ihnen*

*Ihre Silke Warwitz*



JULI

**„Phantasie-Punkt“**

Legen Sie Ihre linke Hand auf das Brustbein und den rechten Mittelfinger auf die rechte Kopfhälfte seitlich oberhalb des Ohres.

Das Halten dieser Punkte wirkt auf Ihren Körper und das Gehirn entkrampfend.

Sie regen hiermit Ihre Phantasie an und bejahen Ihr Leben.

„Mein Leben ist lustig und ich bin frei!“

*Viel Vergnügen wünscht Ihnen*

*Ihre Silke Warwitz*



AUGUST

**„Wendepunkten mit Mut begegnen“**

Mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand entlang dem Unterkiefer halten. Die rechte Hand seitlich auf die Hüfte entlang der Hosennaht legen.

Diese Übung ermöglicht ein Innehalten im Alltag. Halten Sie die Punkte bis zu 3 Minuten- dann spüren Sie den Mut in sich aufsteigen!

*Alles Gute wünscht Ihnen*

*Ihre Silke Warwitz*





SEPTEMBER

**„Müßiggang-Punkte“**

Legen Sie im Sitzen jeweils Daumen und Zeigefinger entlang des Knies. Beide Beine hintereinander halten verstärkt den Energiefluss.

Beim gleichzeitigen Halten dieser 4 Punkte pro Bein entsteht ein lustiges Gefühl des Müßiggangs.

Es ist für alles genügend Zeit!

*Viel Spaß bei dieser Übung!*

*Ihre Silke Warwitz*



OKTOBER

**„Weiche Wonneproppen-Punkte“**

Legen Sie die rechte Hand auf den linken Oberarm wie auf dem Foto. Der rechte Daumen liegt längs entlang der Innenseite Ihres Oberarms. Nun legen Sie die linke Hand oben mittig auf den linken Oberschenkel.

Beim Halten dieser Punkte im Sitzen entsteht nun ein wohliges Gefühl wie weiche, fluffige Zuckerwatte.

*Viel Vergnügen dabei!*

*Ihre Silke Warwitz*



NOVEMBER

**„Spielraum-Erweiterungs-Punkte“**

Fassen Sie mit Zeigefinger und Daumen der linken Hand rechts und links leicht den Kehlkopf. Legen Sie Ihre rechte Hand wie eine Kuppel auf den Scheitelpunkt Ihres Kopfes.

Wenn Sie diese Übung 2-3 mal täglich 7 Tage hintereinander schaffen, verändert sich Ihre Wahrnehmung für Ihre Spielräume in Ihrem Leben. Dinge, die Ihnen zuvor unmöglich erschienen umzusetzen, betrachten Sie nun aus einem neuen Blickwinkel.

*Viel Spaß beim Entdecken und Lieben Ihrer eigenen Kreativität!*

*Ihre Silke Warwitz*



DEZEMBER

**„Heilungspunkte“**

Halten Sie verschränkt mit beiden Mittelfingern leicht verschoben Ihre Herzpunkte.

Diese besondere Übung hilft beim Beenden innerer Heilungsprozesse. Sie wirkt am stärksten auf der unbewussten Ebene. Ebenso erleichtert sie Ihnen das Verständnis Ihrer inneren Wege.

*Gönnen Sie sich diese Zufriedenheit!*

*Ihre Silke Warwitz*

