

# Silkes Goldene Tipps 2019

JANUAR

## „Freude empfinden“

Halten Sie mit der linken Hand den Daumen an der Kinnschmelze und legen die Fingerspitze des kleinen Fingers auf das Brustbein.

Legen Sie mit der rechten Hand die Daumenspitze an die rechte Schläfe und strecken den kleinen Finger wie eine Antenne in die Luft.

Mit diesen Punkten erlauben Sie sich tiefe Freude zu empfinden und zu verankern. Halten Sie alle 4 Punkte 1-2 Minuten lang 3 x täglich 7 Tage hintereinander.

*Viel Freude mit Ihrer großen Herzensfreude  
wünscht Ihnen*

*Ihre Silke Warwitz*



FEBRUAR

**„Tiefenentspannung“**

Legen Sie Ihre Mittelfinger auf das geschlossene Lid; mit Zeigefinger und Daumen halten Sie quasi das „äußere Auge“.

Bleiben Sie mit aufrechtem Rücken sitzenderweise und mit beiden Füßen am Boden so lange sitzen, bis Ihr rechtes Auge leicht flimmert oder zuckt.

Genießen Sie Ihre innere Einkehr! Sie werden sehen: es lohnt sich!

*Eine köstliche Entspannung wünscht ihnen*

*Silke Warwitz*



MÄRZ

**„Sicherheit mit sich selbst und im Umgang mit anderen“**

Verschränken Sie Ihre Mittelfinger zur Kette und schließen mit Ihren Daumen das Dreieck. Sie können dabei sitzen, stehen oder liegen.

Diese Übung ist besonders effektiv, wenn Sie sie 2x täglich für ca. insgesamt 8 Minuten ausüben.

Lassen Sie sich überraschen, was diese Punkte Ihnen Gutes über sich selbst bewusst macht!

*Viel Vergnügen dabei wünscht Ihnen*

*Silke Warwitz*



APRIL

**„Klarheit - mit klarem Sehen innere Entschlüsse auf den Weg bringen“**

Legen Sie beide Ringfinger jeweils auf das Jochbein am Gesichtsrand. Mittel-, Zeigefinger und Daumen zeigen als „Kranz“ in die Luft.

Halten Sie diese Punkte täglich 2 Minuten lang über die nächsten 14 Tage.

Diese Übung hilft Ihnen bei inneren Überwindungen oder beim Durchhalten längerer Entwicklungsprozesse.

Am Ende sehen Sie das Licht!

*Ein leichtes Durchhalten wünscht Ihnen*

*Silke Warwitz*



MAI

### **„Bewahren und Erfahren“**

Halten Sie beidseitig mit den Mittelfingern diese sogenannten „Speicherpunkte“ in der Kuhle hinter den Ohrläppchen.

Sie können diese Punkte zu jeder beliebigen Tageszeit für wenige Sekunden halten.

Damit ermöglichen Sie Ihrem Unterbewusstsein, Gelerntes gemäß Ihrer inneren Ordnung zu ordnen, abzuspeichern und ins Bewusstsein zu bringen.

Diese Übung ist eine meiner Liebling-Übungen: sie schafft nach Anstrengungen wieder Raum für Neues und löst das Festhalten an alten Mustern.

Ideal als Lernpause oder nach emotional anstrengenden Gesprächen!

*Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Ihnen*

*Silke Warwitz*





JUNI

**„Willenskraft“**

Legen Sie die linke Hand quer auf die obere, rechte Brust. Bilden Sie mit dem rechten Zeige-, Mittel-, und Ringfinger mittig zur rechten Hand eine senkrechte Linie.

Halten Sie diese Punkte so oft und so lange wie Sie mögen: Sie stärken hiermit Ihre innere Willenskraft. Damit meine ich die Stärkung Ihrer Durchhaltekraft, die Sie benötigen, um größere oder langfristige Ziele zu erreichen.

*Mögen Sie erfolgreich sein beim Erreichen Ihrer Ziele!*

*Herzlichst, Silke Warwitz*



JULI

**„Intuition“**

Legen Sie Ihre 3 Fingerspitzen der linken Hand auf den Nasenrücken. Mit dem rechten Zeigefinger halten Sie den Punkt mittig am unteren Rand Ihrer rechten Augenbraue. Linkshänder bitte genau andersherum!

Halten Sie diese 4 Punkte 2-3 Minuten täglich.

Hiermit öffnen Sie sich Ihre Wahrnehmung über sich selbst und Ihrer Intuition. Es sind hoch wirksame Punkte, die wirklich nur 1x täglich gehalten werden sollten.

*Viel Vergnügen mit Ihrem inneren Reichtum wünscht Ihnen*

*Silke Warwitz*



## AUGUST

### **„Loslassen“**

Überkreuzen Sie Ihren Zeigefinger über den Mittelfinger der rechten Hand und legen den überkreuzten Zeigefinger auf die linke Handinnenfläche.

Halten Sie diesen Punkt ca. 30 Sekunden lang und so oft am Tag wie Sie mögen.

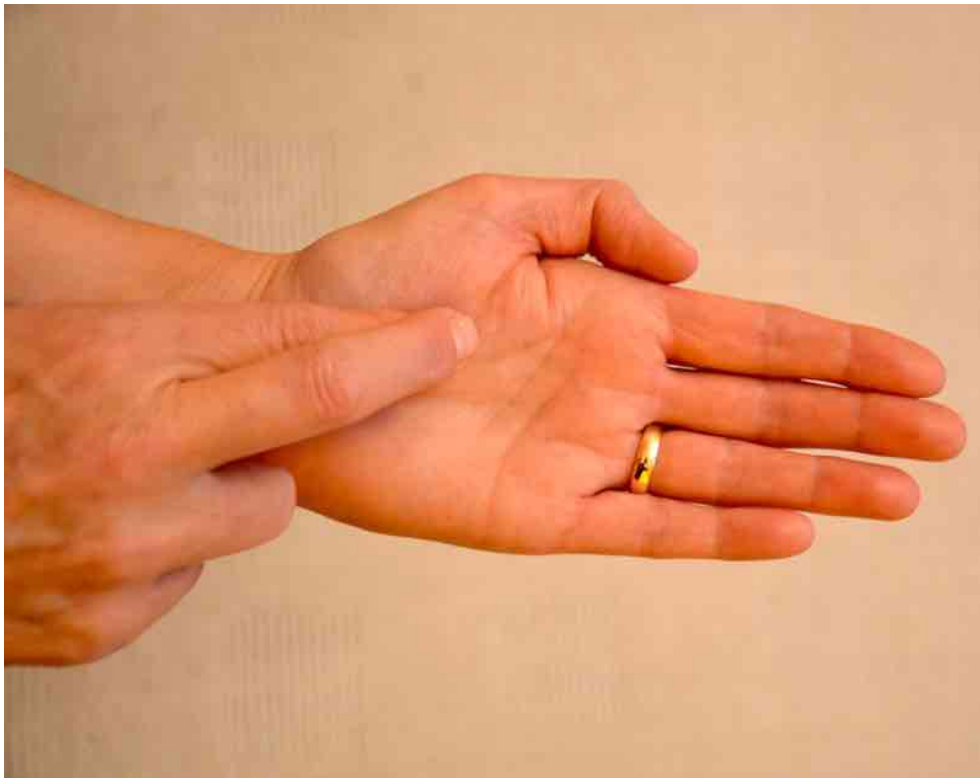
Sie stärken sich hierbei darauf, Gedanken,- und Verhaltensmuster loslassen zu können.

Während des Haltens bauen Sie ein Energiefeld für sich auf, das Ihnen die Kraft schenkt, aus leidigen Mustern auszusteigen.

Ideal anzuwenden bei zwanghaftem Handeln und immer währenden Streitigkeiten.

*Ein angenehmes Loslassen wünscht Ihnen*

*Silke Warwitz*





## SEPTEMBER

### **„Selbstsicherheit“**

Legen Sie Ihren rechten Mittelfinger auf Ihre linke Schläfe. Legen Sie Ihren linken Zeigefinger aufs Kinn und den linken Daumen unters Kinn.

Halten Sie diese 3 Punkte zusammen ca. 30 Sekunden und mindestens 4x täglich für 9 Tage.

Im Verlaufe dieser 9 Tage spüren Sie einen Zuwachs an innerer Unabhängigkeit und enormer Zufriedenheit mit sich selbst.

Diese Übung erfasst insbesondere die Aspekte Ihrer Persönlichkeit, mit denen Sie sich bereits länger auseinandergesetzt haben.

Wenn Sie hin und wieder diese Punkte nach Abschlusses des 9 Tage-Zyklus halten, leuchten diese Aspekte besonders in Ihnen auf.

*Bringen Sie sich zum leuchten!*

*Herzlichst, Silke Warwitz*



OKTOBER

**„Urvertrauen“**

Legen Sie beide Mittelfinger auf die Knöchelchen am Ende des Schlüsselbeins.

Halten Sie diese beiden Punkte sanft bis zu 4 Minuten einmal täglich und nach Bedarf.

Mit dem Halten dieser Punkte schaffen Sie eine Verbindung zu Ihrem seelischen Gleichgewicht: Sie knüpfen an Ihr Urvertrauen an.

*Genießen Sie es!*

*Herzlichst, Silke Warwitz*



## NOVEMBER

### **„Entlastung“**

Halten Sie diese beiden Punkte überkreuzt direkt am jeweiligen Schultergelenk.

In schwierigen, druckvollen Lebenssituationen empfehle ich die Entlastungspunkte 3 x 4 Minuten täglich 17 Tage hintereinander zu halten. Sie wirken entspannend und helfen übergroße Bürden zu verarbeiten und abzubauen.

In Zeiten großer Trauer oder Lebensumschwüngen können diese Punkte wunderbare Helfer sein!

Wenn Sie einfach Ihr Tagesgeschehen für sich ordnen wollen, ist es ausreichend, die Entlastungspunkte 2-3 Minuten nach Bedarf zu halten.

*Herzliche Grüße,*

*Silke Warwitz*



## DEZEMBER

### **„Herzstärke“**

Legen Sie wie abgebildet auf dem Foto beide Mittelfinger und Daumen auf Hals und Augenlider.

Diese Übung ist im entspannten Sitzen am effektivsten. Halten Sie alle 4 Punkte gleichzeitig bis zu 4x täglich ca. 1/2 Minute lang.

Die Herzstärke-Punkte wirken stabilisierend auf das emotionale, innere Gleichgewicht.

Besonders gut geeignet ist diese Übung für herausfordernde Notfälle. Bleiben Sie nur fleißig dabei!

*Ein wundervolles Erleben Ihrer Herzstärke wünscht Ihnen von Herzen*

*Silke Warwitz*

