

LEVEL UP 2021

 **DATUM**

Woche 6: Kinesiologie

Die Muskelspannung ist ein Spiegel für den Zustand des Körpers.
Dein Körper weiß, was ihn in die oder aus der Balance bringt.



Ring-Test




Fingerhebe-Test



Schwank-Test



Armlängen-Test



Gestreckte-Finger-Test



 2
Minuten-
Übung
Mo.....DI
Mi.....DO
FR
SA.....SO

Kinesiologie
Mo DI MI
Do FR SA
SO



Meditation
MO
Di
MI
DO
FR
SA
SO



MONTAG:-----
DIENSTAG:-----
MITTWOCH:-----
DONNERSTAG:-----
FREITAG:-----
SAMSTAG:-----

S
M
O
O
T
H
I
E
S

DANKBARKEIT

MO.....
DI.....
Mi.....
DO.....
FR.....
SA.....
SO.....

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1. _____
2. _____
3. _____

TRINKMENGE:

MONTAG:-----0
DIENSTAG:-----0
MITTWOCH:-----0
DONNERSTAG:-----0
FREITAG:-----0
SAMSTAG:-----0
SONNTAG:-----0

Ich entscheide mich für...MICH !!!

LEVEL UP 2021

Ich entscheide mich für...MICH !!!

LEVEL UP 2021

Testfragen:

Immer zuerst einen JA-NEIN- Test durchführen. Dann den eigenen Namen abfragen und einen ausgedachten. Stimmen die Ergebnisse, dann weiter fragen, stimmen sie nicht: Gehirnhälftensynchronisierung.

Achtung beim Fragen: Immer auf die Fragestellung achten:

z.B.:

- "Knie" kurzer Muskel zeigt Stress an
- "ist mein Knie okay?" kurzer Muskel zeigt nein, also Stress an
- "ist mein Knie krank/ beschädigt/ ..." kurzer Muskel würde jetzt anzeigen, dass das nicht der Fall ist. Gleichlange Muskeln bestätigen das Problem.

Weiter abfragen mit

- Kniephysiologisch
- Knie emotional
- Knie molekular
- Knie andere körperliche Ursachen
- Knie psychisch

Hilfe:

Farben, Lebensmittel, Schlaf, Wasser, Bewegung, Schüsslersalze, Homöopathi, Kräuter (-tee)...

Synchronisierung der beiden Gehirnhälften:

Hände falten und eine liegende Acht vor dem Körper, dann Richtung wechseln.

Hände falten und sehen, welcher Daumen oben ist. Dann Finger lösen und neu falten, jetzt so, dass der andere Daumen oben ist.

Füße überkreuzen, Hände überkreuzen. Wenn der rechte Fuß vorne ist, dann den linken Arm nach vorne nehmen. Die Hände eindrehen und ans Brustbein klopfen und dabei an eine Waage denken oder etwas anderes, was Balance symbolisiert.

Augen im Uhrzeigersinn bewegen und gegen den Uhrzeigersinn bewegen.

LEVEL UP 2021

Ich entscheide mich für...MICH !!!

LEVEL UP 2021

Ich entscheide mich für...MICH !!!