

Zit je vast, voel je je gefrustreerd, kom je niet vooruit? Het punt Lever 3, de machtige golf, is je vriend!

Daar heb je een punt...

LEVER 3:
"MAGHTIGE GOLF"
DE BEWEGER...





Bij elke vorm van stagnatie; fysiek en mentaal is dit het punt dat je los maakt, en weer energie geeft. Het is het bronpunt van de Lever en helpt de Lever in al zijn functies; wanneer je te vet gegeten hebt, of te veel alcohol gedronken, bij menstruatieproblemen, buikpijn, onrustige slaap...

Maar het helpt je ook op gang wanneer je mentaal vast zit. Het punt wordt gebruikt ter ondersteuning bij frustratie en depressieve gevoelens omdat het helderheid en moed geeft, daadkracht en de wil om weer naar het licht te groeien, zoals de bloemen die in het voorjaar weer boven de grond komen na een lange winter.

Je vindt het punt op de bovenkant van de voet. Volg met je duim de lijn tussen de grote- en de 2e teen tot die stopt voor het bot. Vind het (vaak) gevoelige punt en druk en draai hier stevig. Doe dit wanneer nodig, of 's avonds, gedurende een paar minuten. Visualiseer die grote golf die de weg weer vrijmaakt.

Succes!