



Beste lezer, ik heb zeer goed nieuws!

Wat de meesten inmiddels weten....door alle elektrosmog die we te verduren krijgen gaat de **connectie** verloren tussen onze linker- en rechterhersenhelft. Gevolg is dat we dan voornamelijk vanuit onze rationele denkvermogen (linkerhersenhelft) handelen waardoor we afgesloten zijn van ons gevoel.

Herkenbare symptomen zijn o.a.: gauw chagrijnig, vaak kwaad, ongeduldig, depressief, gestrest, nergens zin in, weinig creativiteit, kortom, alleen maar op die automatische piloot leven. De **oplossing**....om meer bij je innerlijke gevoel te komen kun je met een zeer simpele methode de connectie weer activeren.

Met maar **3x1 minuut** per dag!

1. Masseer kruislings je wenkbrauwen met je vingers, doe dit 20 sec. lang (Er zitten ongelooflijk veel acupunctuurpunten op je wenkbrauwen).
2. Masseer daarna je oorschelpen van boven naar beneden, ook weer kruislings en ook weer 20 sec. lang (Eveneens veel acupunctuurpunten!)
3. Masseer met je linkerpink het midden van je bovenlip voor 10 sec. en masseer tegelijkertijd met je rechterpink je onderlip voor 10 sec. en wissel dit af met nog een keer 10 sec.

Gevolg is dat de **Chi** - energie weer gaat stromen in je lichaam....en de communicatie van je hersenhelften weer **geactiveerd** wordt. Je voelt je meestal al na 1 a 2 dagen al opgewekt en blij. Makkelijker kan ik het niet maken!

Mijn eigen ervaring -en tevens van anderen- is zeer positief!

Veel succes!
Femke Sipkes

FEM Coaching & Training

In de Kinderopvang &
Persoonlijke ontwikkeling
www.femcoaching.nl
06-14 66 11 83