**Le z dobrim počutjem si lahko najboljša verzija sebe**

Veš, da se skozi tvoje telo vse čas premika življenjska energija? Tvoje roke pa so eno najpomembnejših energetskih vozlišč, saj je na njih veliko točk, povezanih s posameznimi organi in počutjem.

Ravno zato si lahko ob slabem počutju pomagamo tudi tako, da se primemo za počutju primeren prst in s tem izboljšamo pretok energije skozi povezane organe!

Zanimivo kajne? Naslednjič, ko se ne boš počutil/a slabo, se torej primi za določen prst. Drži ga 5 minut, najprej na eni, nato na drugi roki. Pomagalo ti bo, da se boš bolje počutil/a. Ne verjameš? Poskusi!



**Palec**

Ko se primemo za palec, lažje pozabimo preteklost in olajšamo stres in skrbi. Ta poteza nas umiri, izboljša našo samozavest in poskrbi za bolj miren spanec.

Palec je povezan z želodcem in zagotavlja dobro prebavo.

**Kazalec**

Medtem ko nas palec umiri, nas kazalec napolni z energijo in nam pomaga premagati strahove. Okrepi našo voljo in nam daje notranjo moč, da lažje premagamo naše slabosti.

Povezan je z ledvicami in mehurjem in uravnovesi telesno kemijo.

**Sredinec**

Sredinec je povezan z jezo. Ko smo pod stresom in jezni, imamo zaradi cirkulacije krvi pogosto glavobole in smo bolj utrujeni.

Ko primemo sredinec, preusmerimo odvečno energijo, odprvimo glavobol ter utrujenost.

**Prstanec**

Ta prst je povezan z žalostjo in negativnimi mislimi, ki nas izčrpajo ter je povezan s pljuči. Če primemo prstanec, lažje in bolj globoko dihamo, sproščanje energije v tem prstu pa izboljša tudi sproščenost mišic.

**Mezinec**

Mezinec je povezan s srcem in krvjo – ker je dober pretok krvi potreben za zdravje celotnega telesa, je zato najbolj pomemben prst. Ko ga držimo, izboljšamo tudi sposobnosti mišljenja in koncentracije.

**Dlan**

Stres ne škodi le našemu telesu, ampak tudi odnosu z drugimi. S sproščanjem energij, ki se nabirajo v vozlišču dlani se bomo z bližnjimi še lažje povezali, prav tako pa bo poskrbelo tudi za bolj pozitiven pogled na svet.