



### **Bist du oft NERVÖS?**

Dann drücke diesen Punkt in der Ellenbeuge. Er sollte auf der Kleinfingerseite zu finden sein und schmerzt auch manchmal. Er hilft dir bei Schlafstörungen, denn er beruhigt dein Herz.

Die Chinesen nennen ihn „Das kleine Meer“, weil er deine Gedanken wieder ins Fließen bringt und dadurch das Grübeln schwerer fällt. Auch vor Prüfungsangst kannst du diesen Punkt anwenden.

### **Macht dein Herz frei...**

