

Die LimbiClean-Augenübung

Es gibt eine einfache Übung um negative Gefühle von Amygdala und Bauchhirn (*inkl. Solar Plexus*) zu dämpfen.

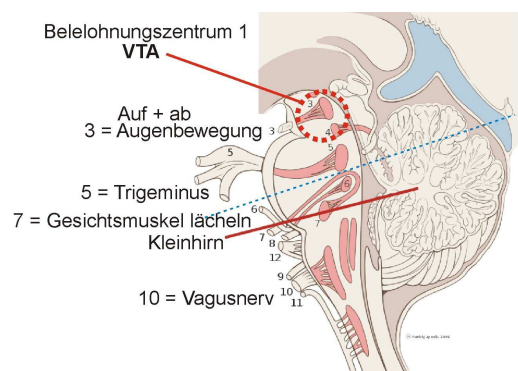
Der Blick zum Stirnzentrum

Diese Übung kann man bei offenen oder geschlossenen Augen ausführen. Schauen Sie so weit als möglich nach oben, bzw. drehen Sie Ihre Augen (ohne dabei den Kopf zu bewegen) nach oben.



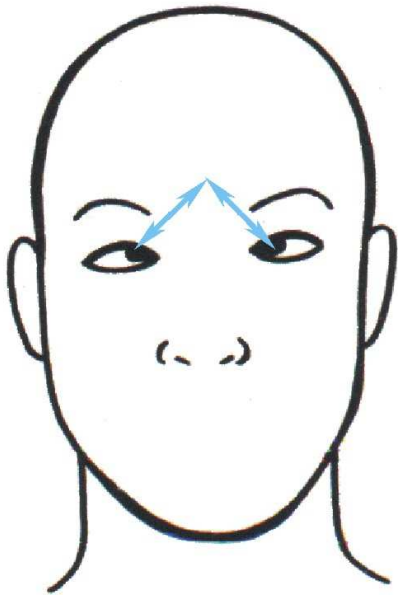
Die LimbiClean Augenübung wird über ein Hirnstammzentrum (*in der Grafik Punkt 3*) gesteuert, das sich über dem Bereich des Trigeminusnervs befindet. Von hier aus wird (*NUR*) die Auf- und Ab-Bewegung der Augen gesteuert.

Durch diese Übung wird eine positive Veränderung (*positive Stimmung*) direkt über das Stammhirn eingeleitet. Dabei kommt es zu einer guten Grundstimmung (*Einfärbung*). Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei dieser Übung auch die mit Entspannung einhergehenden Alpha-Gehirnwellen in einigen Hirnbereichen entstehen. Weiter konnten wir feststellen, dass auch die Schmerzwahrnehmung durch diese Übung direkt gedämpft werden kann.

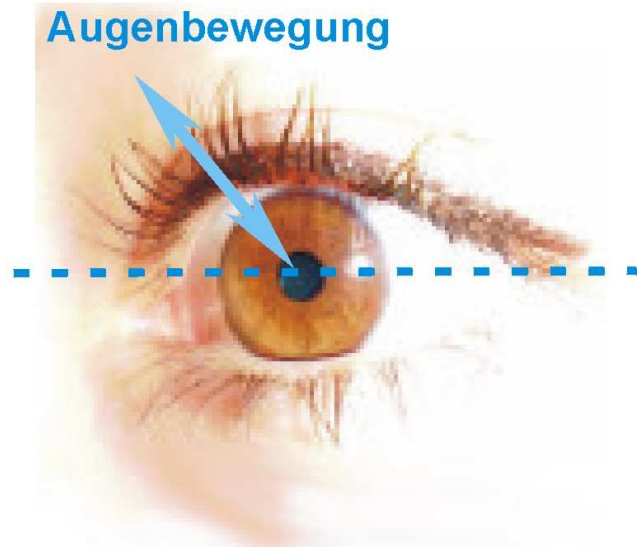


Tipp: Wenn Sie bei jedem Einatmen bewusst stark nach oben blicken, also das Einatmen mit der Augenübung kombinieren, wird der positive Effekt weiter unterstützt.

Die Augenübung, eine Übung des LimbiClean Seminars.



Die LimbiClean Augenübung



Augenbewegung

Im Seminar LimbiClean geht es vor allem um Trainingstools für die Hebung der Stimmung, um Schnelltrainingsmethoden und Anwendungen für eine Optimierung des persönlichen mentalen Zustands.

Die einzelnen Tools (*von dem die LimbiClean Augenübung nur eine ist*) sind aufeinander abgestimmt und verstärken einander.

LimbiClean Seminar

Näheres zum LimbiClean Seminar: <http://www.ilm1.com/limbiclean-prozess-p-100.html>