

Lesen, Berühren ...

Anleitung zum Strömen im Jin Shin Jyutsu

*... Deine
innere Kraft
vitalisieren ♡*

Katja Klara Degel



KOSCHIVERLAG

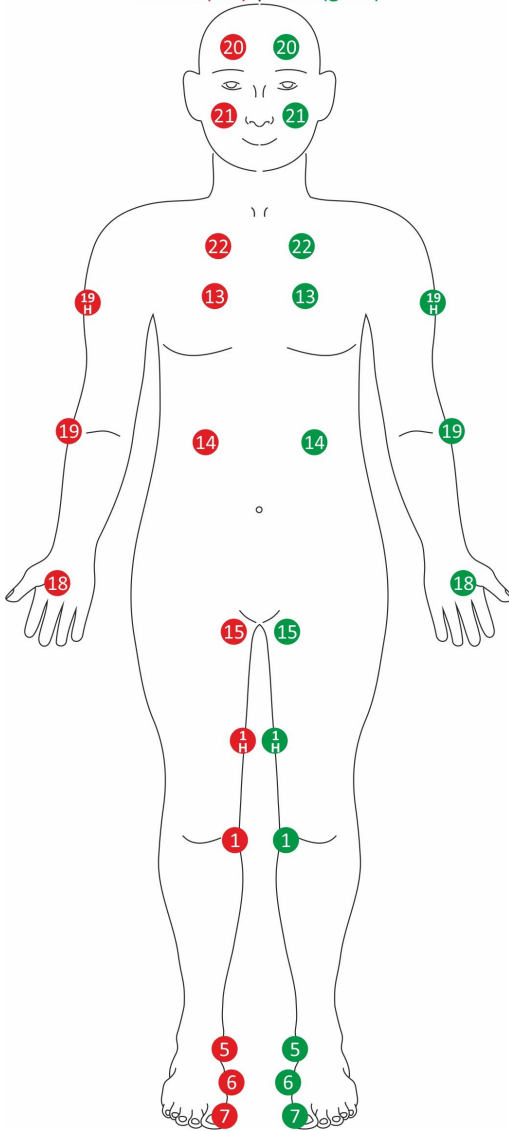
Lesen, Berühren, Deine innere Kraft vitalisieren

Anleitung zum Strömen im Jin Shin Jyutsu

Katja Klara Degel


KOSCHIVERLAG

rechts (rot) | links (grün)



Dieses Buch ist meiner Gesundheit gewidmet:



Gedruckt auf umweltfreundlichem
Bilderdruckpapier, weiß, matt

1. Auflage September 2021
Originalausgabe

Printed in Germany – WERBEziel24

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Katja Klara Degel

Abbildungen, Bilder &
Illustrationen: Katja Klara Degel





Gesamtherstellung: KOSCHI&CO

Vertrieb: Über Buchhandlungen, im Internet
unter: bit.ly/3333kd oder www.koschi.de
und direkt beim


KOSCHIVERLAG
in Elbingerode am Harz


ISBN 978-3-96932-083-9

Inhaltsangabe

Inhaltsangabe 	10
Danke 	15
„Gebrauchsanweisung“ für Dein Buch	17
Die Ström-Anwendungen	19
Vorbereitung	19
Durchführung	19
Meine Selbsterfahrung	20
Bitte vor und nach dem Strömen eintragen 	23
Ein Wunsch	27
Vielen herzlichen Dank dafür, geliebte Schreibkunst 	29
Meinen Traum leben	31
Zu Hause sein und doch weit weg	34
Gefühlt, verrückt, entzückt	37
Nicht „nicht denken ...“	40
Ändern der Umwelt	43

Entscheide Dich zum glücklichen SEIN	45
Eintreten in einen besonderen Raum	48
Ich bin angekommen - in mir	52
„Ich bin“ Freude ...	54
Der Moment der Gnade	56
Mach es jetzt!	61
Dein Atem - dein Leben ...	66
Aus Angst ...	68
Bedenken und Zweifel zu deinem Nutzen	74
So lange vermisst	77
Entscheiden	82
Das darfst du nicht ...	84
Gelassenheit	87
Lügen	90
Belügst du andere, belügst du auch immer dich selbst.	92
Die Folgen des Lügens	94
Selbstbetrug ...	97

Anstatt Selbstfindung - Mein Selbst schöpferisch gestalten	101
Gift für die Wahrheitsfindung	104
Die eigene Wahrheit	107
Die giftigen „Harmonie-Pillen“	110
Die Drama-Köchin	115
Die andere Art	118
Die Zeit ist es, ...	120
Hier und Jetzt	124
Die „Vom Schatten zum Licht“ Vision	127
Annehmen können	131
Ich nutze ...	134
Ein Geschenk	136
Duschen	138
Nebelahnungen	141
Das Wasser	144
Die Schneeflocke	148
Erst ruhen ...	152


Gewinnen im Spiel des Lebens	154
Die Macht und Kraft in uns 	158
Glossar und Inspiration	160
Urheberrecht und Copyright:	161
Bildverzeichnis	162
Mein Angebot für Dich	165
Deine Seite für Notizen	168



Danke 

Tiefste Dankbarkeit empfinde ich,
wenn ich an den Gründer, Meister Jiro Murai,
Mary Burmeister und alle Lehrer und Anwender
des Jin Shin Jyutsu denke.



Ein weiteres großes und herzliches Dankeschön
für die Unterstützung sende ich an
meine Töchter Lea und Jana, meinen Mann Ralf, Klara und
Alfons Stopp, Wolfgang Sonnenburg, Rebecca Soetebier,
François Michel Albrecht, Sven Neumann, Volker Klich,
Gerard Olsder, Heike Krauch und
Frank Koschnitzke vom KOSCHI  VERLAG.



Ebenso an alle anderen, die mir vertrauen, mich
inspirieren, ermutigen und an mich glauben.



„Gebrauchsanweisung“ für Dein Buch:

Lies einfach Wort für Wort und lass gut sein,
du brauchst den Sinn des Textes und den Zusammenhang
nicht gleich beim Lesen zu verstehen.

Lies in deinem Tempo weiter und gib dich der
Transformation hin, die durch das Lesen in deinem Inneren
geschieht.

Im Nachhinein wird dir die eine oder andere Textpassage
wieder einfallen, eventuell tauchen auch nur einzelne
Wörter vor dir auf.

Auf jeden Fall nimmt die Veränderung, wenn auch
manchmal unbemerkt, ihren Verlauf.

Sicher wirst du beim Lesen dieses Buches Worte oder
Textpassagen finden, die zuerst keinen Sinn ergeben. Dann
bleib im spielerischen Modus und du wirst überrascht sein,
wie schnell du dir selbst die Antwort gibst.


Mit offenen Fragen stellst du deine Aufmerksamkeit auf
den richtigen Empfang. Hast du die Frage gestellt, dann
beschäftige dich mit etwas ganz anderem, lenke dich ab,

ohne weiter über die Frage nachzudenken.
So klopft die Antwort eiliger bei dir an.

Das geschieht über ein Gefühl, ein Bild,
eine Idee oder eine Begegnung,
die dir geschenkt wird.

Du kannst auch eine Seite blind aufschlagen,
lesen und du brauchst weiter nichts,
wirklich gar nichts zu tun.

Dein Unterbewusstsein verarbeitet das Gelesene
besonders gut, wenn du dich nach
dem Lesen einfach ausruhst.

Sei locker, frisch, aufmerksam, liebevoll und sanft
mit allem und mit dir 



Die Ström-Anwendungen

Unter den Themen sind die Ström-Anwendungen z.B.

Linke Hand auf rechtes SES 21

Rechte Hand auf linkes SES 16

als Selbsthilfe zur eigenen Harmonisierung zu verstehen.

Die einzelnen SES (Sicherheits Energie Schlösser) findest du stets als Punkte auf der Skizze auf Seite 2/3 und Seite 166/167 sowie auf dem beigefügten Lesezeichen.

Vorbereitung

Stelle dir gutes, klares Wasser zum Trinken bereit. Mache es dir bequem. Du kannst das Strömen in aller Stille durchführen oder wenn du magst mit ruhiger Entspannungsmusik untermalen (Empfehlungen findest du im Internet unter bit.ly/3333kd).

Durchführung

Ganz sanft die Finger für mind. 3 Minuten auf die SES legen. Danach umgekehrt, für die andere Körperseite anwenden, um den ganzen Körper zu harmonisieren.

Die SES stammen aus dem Jin Shin Jyutsu, einer Selbst-Harmonisierungs-Kunst bei körperlichen, geistigen

und seelischen Themen, aus Japan. Der Meister Jiro Murai hat während einer Gesundheitskrise die SES benannt, angewendet und niedergeschrieben.

Jin Shin Jyutsu wurde durch Mary Burmeister, die 1. Studentin von Meister Jiro Murai, in den USA und dann auch in Europa verbreitet.

Meine Selbsterfahrung

Ich bin vor über 15 Jahren während meiner Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin für Vitalität, Entspannung, Persönlichkeitsbildung und Individualität zum Jin Shin Jyutsu gekommen.

Durch das Berühren, was im Jin Shin Jyutsu, Strömen genannt wird, kann der Energiefluss unseres gesamten Körpersystems wieder zum freien Fließen gebracht werden.

Das Strömen von einer bestimmten Reihenfolge von SES, trägt dazu bei, dass Befindlichkeiten, die man sehr gerne auflösen würde, ganz gezielt aufgelöst werden können.

Ich war sofort begeistert und fasziniert, weil sich mein Wohlbefinden schon nach der ersten Strömanwendung erheblich verbesserte.

Das gezielte und tägliche Strömen, welches sich mit Leichtigkeit in meinen, damals übervollen Alltag, einfach integrieren ließ (selbstständig, berufstätig, verheiratet, 3 Kinder 7, 12 und 15 Jahre) brachte mir sehr schnell Verbesserungen.


Ich ruhte mehr in mir selbst, hatte mehr Kraft und fühlte mich aufgeräumter, zentrierter und entspannter. Ich wurde geduldiger, empfand mehr Freiraum und nahm eine verstärkte „Pufferzone“ wahr, die mein Urvertrauen enorm gefestigt hat.

So erfuhr ich persönliches Wachstum, weil ich mich selbst besser kennenlernte, meine Fähigkeiten, meine Begabungen entdeckte und dass es mich unermesslich erfüllt, dies alles mit den Menschen zu teilen.

Ich freue mich schon jetzt mit dir, wenn du nun gleich in den Genuss kommst, deine eigenen Erfahrungen zu machen und „neue Welten“ kennenlernen, die bis jetzt vielleicht noch ungeahnt in deinem Innern schlummern.

Um dir die Verbesserung deines Zustandes vor Augen zu führen und somit klarer zu erkennen, lade ich dich ein, die nun folgende Tabelle einmal vor und auch nach dem

Strömen und Lesen der Texte, auszufüllen. **Bitte stufe dein Empfinden**, deinen körperlichen Zustand und deine Wahrnehmung **auf der folgenden Tabelle ein**. Dabei steht Stufe 1 für „Sehr gut“ und Stufe 6 für „Ungenügend“.
→ wie in der Schule ;-)

Sehr empfehlenswert ist es, nach Tagen oder Wochen, sich erneut einzustufen und das Buch zu lesen, sich zu Strömen und natürlich die Verbesserungen gebührend zu feiern 

Über die Mitteilung deines Erfolges würde ich mich sehr freuen. Wenn du die im Buch vorhandenen Tabellen vollständig ausgefüllt hast, kannst du dir weitere sehr gerne kostenfrei auf meiner Seite herunterladen.

Schreibe mir gerne unter

bit.ly/3333kd oder

www.gesundheitspraxis-degel.de

Bitte vor und nach dem Strömen eintragen ♥

Datum	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	TAG	
Stufe (1-6)	vorher	danach	vorher	danach	vorher	danach	vorher	danach	vorher	danach	vorher	danach
Schulnoten												

Bitte überprüfe jetzt:

1. Ich bin im Frieden mit mir ♥
2. Wie komme ich morgens aus dem Bett?
3. Meine körperliche Beweglichkeit ist ...
4. Wie gut ist meine Konzentrationsfähigkeit?
5. Wie steht es mit meiner inneren Balance?
6. Meine Beziehungen sind harmonisch ♥



میرزا محمد علی

Weckruf der Kreativität

Ein Wunsch

Linke Hand auf rechtes SES 21

Rechte Hand auf linkes SES 16

Was du mir versprachst, konnte ich träumen,
fühlen, deutlich spüren und einfach nicht vergessen.
Ja, als ob ein Teil von mir noch nicht geboren wäre und ich
unvollständig wäre, würde ich dich nicht ausleben.

Kurz begegnet sind wir uns dann, das war wirklich
ganz interessant. Ist es das, was mir fehlt? Könnte sein ...

Ich war mir einfach nicht sicher und traute mich nicht, dich
zuzulassen. Ich hatte damals einfach Angst, noch einmal
einen Teil von mir zu investieren, um dann doch
wieder enttäuscht zu werden.

Irgendwie hatte ich mich im Laufe der Jahre
mit dem Wünschen nach dir begnügt.

Ich war so in der Vernunft und im
- bloß nicht wieder mein Herz öffnen -

Wenn ich die Tür jetzt, in diesem Augenblick, auch nur für
einen Mikrometer-Spalt öffne, werde ich nicht mehr
aufhalten können, was kommt.

Sie geschlossen zu halten, geht auch nicht mehr,
dafür ist mein Verlangen zu stark.

Es gibt Momente, da ist es für mich immer noch unfassbar,
dass ich etwas in mir gefunden habe, was vorher
tief in mir verborgen war.

Aus meinem Wunsch entsprang der Gedanke
und wurde Wirklichkeit.

**Vielen herzlichen Dank dafür,
geliebte Schreibkunst 📖❤️**





RD

Meinen Traum leben

Rechte Hand auf linkes SES 20

Linke Hand auf rechtes SES 19

Wie geht das, wie kann ich jetzt
meinen Traum leben?
Na, auf der Gefühlsebene eben.

Aber ich habe noch so wenig
von meinem Traum in der Realität.
Wirklich?

*Du hattest ihn zumindest schon mal im Kopf, das ist doch
ein wichtiger Teil, ein großes Stück Realität, geboren aus
deiner Identität.*

Es wäre sooo schön, würde er in Erfüllung gehen, doch
kann ich es noch nicht glauben.

*Es ist dein persönlicher, eigener Traum, niemand sonst hat
genau denselben, zu Beginn reicht es vollkommen aus, ihn
dir zu erlauben ❤️*

*Erlaube dir ein „Ja, ich darf“ und nehme ihn an,
als Teil von dir und spüre, ob dir das gefällt? ❤️*

Lesen, Berühren, Deine innere Kraft vitalisieren...

... lädt Dich dazu ein, Dein Denken zu überdenken, mit Deiner Kreativität zu spielen, Dir Ausgleich zu geben und neue Lösungen für Deine Herausforderungen (Probleme, Gedanken, Gesundheit) zu finden.

Du kannst diese Kraft und Macht in Dir, wie einen wärmenden Sonnenstrahl spüren und aus Deinem Inneren heraus leuchten und scheinen lassen.

Fühle die Freiheit, bei Dir selbst mit Wonne und Freude zuhause zu SEIN, welche das Lesen dieses Buches und das Strömen bewirken können.

Durch das Berühren, was im Jin Shin Jyutsu, Strömen genannt wird, kann der Energiefluss unseres gesamten Körpersystems wieder zum freien Fließen gebracht werden.

Das Strömen in einer bestimmten Reihenfolge trägt dazu bei, dass Befindlichkeiten, die Du sehr gerne auflösen würdest, auch ganz gezielt aufgelöst werden können.

Das wünsche ich Dir 

Katja Klara Degel

€ 28,83 ^(D)

ISBN 978-3-96932-083-9



KOSCHIVERLAG



9 783969 132083 9