

JIN SHIN JYUTSU® AUTO-AYUDA

Experimenta la Armonía en tus yemas de los dedos....

Experience Jin Shin Jyutsu®



“El Auto-Cambio comienza con el Auto-Estudio.” – Mary Burmeister

¿Sabías que todos tenemos el poder innato de ayudarnos y sanarnos a nosotros mismos?

“La actitud es la llave de nuestra armonía con el universo.”

Frase de la pg 21 :*JIN SHIN JYUTSU ES*, libro 1 de autoayuda de Mary Burmeister

Llegar a “**CONOCERME (Ayudarme) A MI MISMO**” usando cada día los siguientes sencillos ejercicios para ayudar a armonizar tus Actitudes. Prueba este ejercicio cada día durante al menos 7 días y mira que diferencias notas... Es así de sencillo!

ARMONIZANDO NUESTRAS ACTITUDES SIMPLEMENTE SUJETANDO LOS DEDOS

En la última hoja informativa hablamos del papel del Supervisor/Mediador para ayudarnos a sentirnos en equilibrio y armonizar las 5 actitudes: **Preocupación, Miedo, Ira, Tristeza y Pretensión**. Una de las características atractivas de Jin Shin Jyutsu es que a menudo hay más de un modo de alcanzar el mismo objetivo.

Así, una forma sencilla de armonizar la **Preocupación** es sujetar tus pulgares (Fig 1), izquierdo y luego derecho (o viceversa), hasta que sientas un pulso (o sujetarlos durante 2 minutos si el pulso no se detecta). Para maximizar los resultados, exhala, baja tus hombros, sonríe e inhala naturalmente mientras sujetas cada dedo pulgar. Mucha gente realiza múltiples de 9 exhalaciones e inhalaciones, hasta 36 veces por cada dedo pulgar. **Tú puedes hacer este ejercicio de respiración al sujetar cada uno de los dedos de abajo.**

Fig 1



Un modo sencillo de armonizar el **Miedo** es coger tus dedos Índices.

Un modo sencillo de armonizar la **Ira** es coger tus dedos Medios.



Un modo sencillo de armonizar la **Pena** es coger tus dedos Anulares.



Un modo sencillo de armonizar la **Pretensión** es coger tus dedos Meñiques.

¡Es así de fácil comenzar a reducir el stress y comenzar a sanarnos a nosotros mismos!
Comparte esta información con otros que también quieran tener mejor salud.

JIN – Hombre de Conocimiento y Compasión
SHIN – Creador
JYUTSU – Arte

El Arte del Creador a través del Hombre de Conocimiento y Compasión.

Este folleto que estás recibiendo es de la oficina de Jin Shin Jyutsu, Inc., en Scottsdale, AZ, USA. Puedes encontrar más información acerca de este profundo arte japonés para mejorar la salud y bienestar en www.jsjinc.net.

Para asegurar que recibes estos e-mails por favor añade esta dirección de e-mail a tu lista de Correo Seguro.

La información de esta hoja es copyright de JSJ Inc

Jin Shin Jyutsu® y la información de esta página no es un sustituto de los tratamientos médicos convencionales o cuidados de emergencia. Si tú tienes una afección médica, consulta a tu profesional médico habitual o tu proveedor de cuidados de emergencia.