



Nach deiner Pointality-Anwendung

Du hast heute eine Pointality-Sitzung erhalten – eine sanfte Einladung an deinen Körper, sich neu zu ordnen und in seine natürliche Balance zu finden. Die Impulse wirken noch mehrere Tage nach und unterstützen dich auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene. Damit dein Körper diesen Prozess bestmöglich fortsetzen kann, beachte bitte die folgenden Hinweise:

1. Ruhe & Raum für Veränderung

In den ersten 24 Stunden darf dein Körper in Ruhe nachwirken. Vermeide körperlich anstrengende Tätigkeiten, Sport oder zu viele äußere Reize – ebenso einseitige oder monotone Bewegungen. Gönn dir Momente der Stille, Wärme und sanfte Bewegung – alles, was dir guttut.

2. Viel trinken

Trinke in den nächsten Tagen ausreichend stilles Wasser (mind. 1,5–2 Liter pro Tag). So unterstützt du den natürlichen Entgiftungs- und Regulationsprozess deines Körpers.

3. Sanfte Bewegung statt Stillstand

Bleibe zwischendurch in Bewegung – kurze Spaziergänge oder leichtes Dehnen helfen, den Energiefluss harmonisch zu halten. Langes, unbewegtes Sitzen oder Liegen kann den Prozess verlangsamen.

4. Gib deinem System Zeit

Dein Körper verarbeitet die gesetzten Impulse in seinem eigenen Rhythmus. Verzichte für etwa 3–5 Tage auf andere energetische oder manuelle Behandlungen (z. B. Massage, Reiki, Cranio, Osteopathie), damit Pointality in Ruhe nachwirken kann.

5. Beobachte – ohne zu bewerten

Es kann sein, dass du dich müde, emotional oder besonders wach und klar fühlst. All das sind Zeichen dafür, dass dein System arbeitet. Bleibe achtsam, trinke genug und gönn dir Pausen, wenn dein Körper sie einfordert.

Dein Pointality Explorer

Lukas Nowak

+49 173 26 10 288

6. Vertrauen & Integration

Pointality wirkt nicht durch Tun, sondern durch Einladung.

Dein Körper weiß, was zu tun ist – du darfst ihm einfach folgen.

7. Bleib dran – gib deinem Körper Zeit zur Veränderung

Wenn Beschwerden oder Themen schon länger bestehen, gib nicht zu schnell auf.

Oft braucht der Körper mehrere Anwendungen, um Schritt für Schritt wieder in seine natürliche Regulation zu kommen.

Jede Sitzung baut auf der vorherigen auf und vertieft den Prozess.

8. Achte auf deinen Lebensrhythmus

In den nächsten 24 Stunden solltest du Alkohol nur in Maßen genießen und auf

Saunagänge oder intensive körperliche Belastungen verzichten. Dein Körper arbeitet –

gönne ihm Ruhe, damit er die Impulse vollständig integrieren kann.

Pointality ist keine Technik, sondern eine Haltung.

Sie erinnert dich an deine natürliche Ordnung – und daran,
dass Heilung von innen geschieht.

Bei Fragen oder besonderen Reaktionen melde dich gern bei mir –
ich begleite dich auf deinem Weg.

Empfehlung	Erklärung / für was?	Dosierung / Häufigkeit
Heisses Wasser trinken 400-500ml		
Abbürsten wie besprochen		
ROOT Produkte		
Ätherische Öle		