

# Kleine Anstöße – mehr braucht's nicht!

Wirklicher Wandel kann nur in uns selbst geschehen, in unserem Denken und in unseren Herzen. **Sussuu**<sup>®</sup> fördert diesen Wandel, indem es die Sprache des Körpers als Sprungbrett nutzt. Statt eine Beschwerde „beseitigen“ zu wollen, sind wir dankbar über den Hinweis, den sie uns gibt. **Sussuu**<sup>®</sup> enthält Information unter anderem aus Licht, die unser selbstregulierendes Potenzial anregt.

**Sussuu**<sup>®</sup> 12+0 ist dein persönlicher Begleiter im Alltag. Lass die Sprüh-Impulse zu einer Gewohnheit werden – alles weitere passiert von selbst. Du brauchst nichts weiter zu tun, als **Sussuu**<sup>®</sup> regelmäßig einzuatmen.

**Inhalt:** Information in 40% Grappa aus biologischem Anbau ohne weitere Zutaten.

Nettofüllmenge 39 ml, entspricht etwa 300 Sprüh-Impulse, Alkoholgehalt 40%

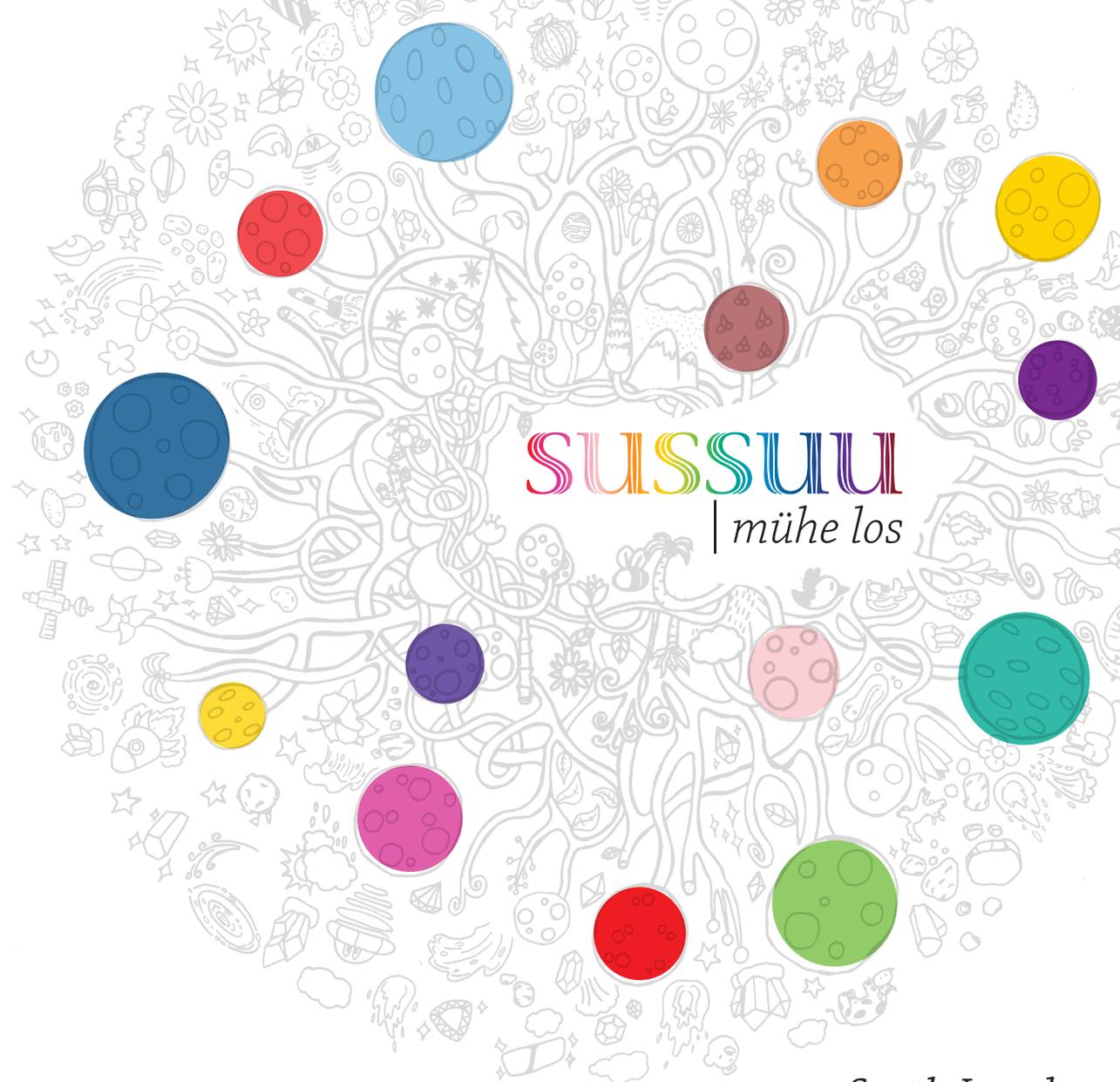
**Kühl lagern.**

Ursprungsland: Deutschland

Hersteller: impuls-h GmbH

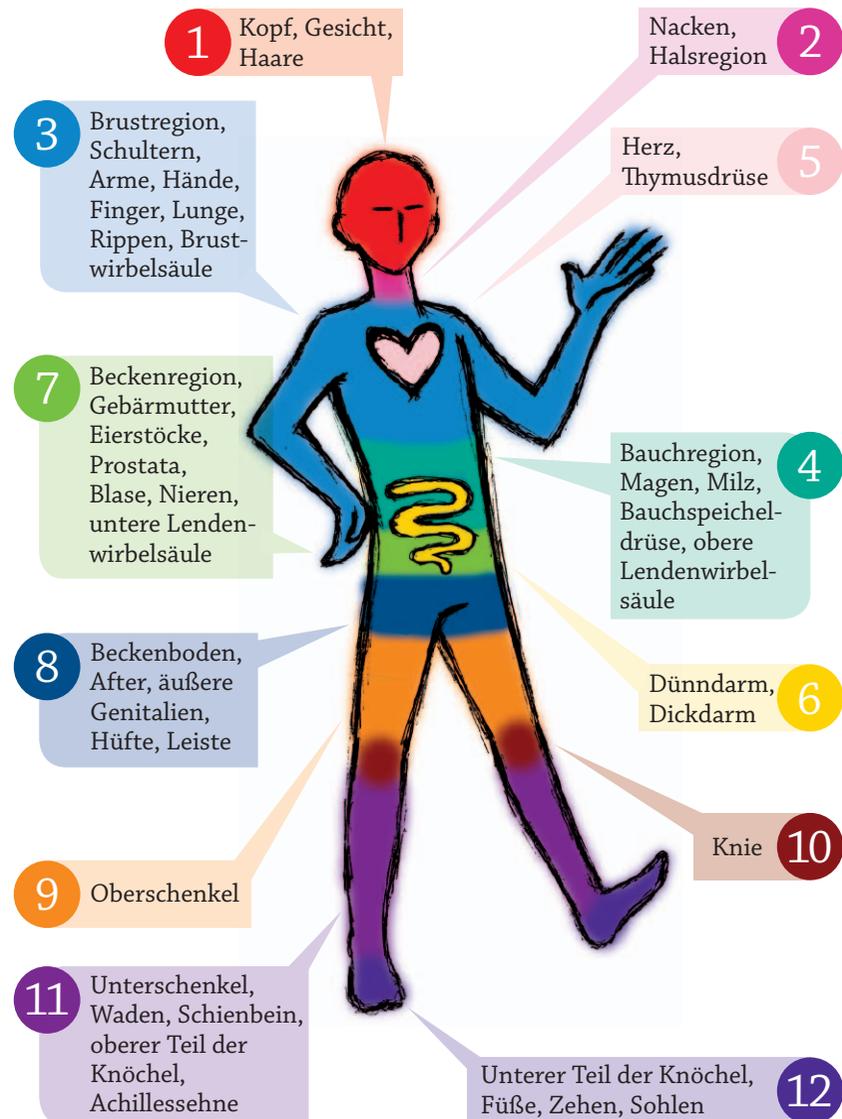
**SUSSUU**<sup>®</sup>

impuls-h GmbH | Oldenburger Straße 283  
26180 Rastede | info@sussuu.de | www.sussuu.de



*Sprüh-Impulse  
wecken dein Potenzial*

# Körperregionen



## Und so funktioniert's

- A** Du machst an einer bestimmten Stelle einen Schmerz, ein Jucken, einen Pickel oder etwas ähnlich Spürbares aus. Du schaust auf dem Schaubild nach, welche Körperregion betroffen ist – mit welcher Farbe. Du wählst das Impuls-Fläschchen mit derselben Farbe aus.
- B** Gib einen kurzen Sprühstoß in die Luft – und atme **Sussuu®** bewusst ein. Du kannst den Sprüh-Impuls auch direkt auf die betroffene Stelle richten. Oder du sprühst es direkt auf die betroffene Stelle. Oder auf eine Salbengrundlage, mit der du die Körperstelle dann einreibst. Geh spielerisch mit **Sussuu®** um; du kannst nichts falsch machen! Ein einziges Mal kurz sprühen reicht als Impuls völlig aus.
- C** Wenn du Datum, körperliches Zeichen und die **Sussuu®**-Nummer notierst, kannst du leichter den Überblick behalten. Die beigegefügte Tabelle lässt sich auch auf [www.sussuu.de](http://www.sussuu.de) herunterladen. Du wartest ein paar Tage und beobachtest aufmerksam, was sich körperlich, in der Stimmung oder im Denken tut. Es kann auch sein, dass dir Dinge und Menschen begegnen, die wie gerufen erscheinen. Notiere alles, auch wenn es vermeintlich keinen Bezug zu **Sussuu®** hat.
- D** Hat sich nach ein paar Tagen nichts oder nur wenig am Anfangs-Symptom verändert, mach dir keine Gedanken. Es ist in Ordnung. Gibt es andere Stellen, die schon lange Unbehagen oder Schmerzen verursachen? Oder fällt dir etwas Neues auf?

Wende dich jetzt einer anderen Körperregion zu. Alles kommt leichter in Bewegung, wenn du dich nicht mehr auf das Anfangs-Symptom konzentrierst – auch wenn es noch da ist.

Bei allem, was sich neu zeigt, machst du auf die gleiche Weise weiter wie beim Anfangs-Symptom.

- E** Setze mit **Sussuu®** weitere Impulse, sobald Körper, Gemüt oder Geist auch nur die kleinste Regung zeigt. Ob im Abstand von einem Tag oder einer Woche – oder im akuten Fall einer Stunde –, sagt dir dein eigenes Empfinden.

*WICHTIG ist nur, dass Du ein Mittel niemals zwei Mal hintereinander verwendest. Die Impulse wirken am besten, wenn Du die Aufmerksamkeit nach kurzer Zeit von einer Stelle abziehst und zu einer neuen lenkst.*

### 0 **Sussuu®**-Joker

Du kannst die Aufmerksamkeit unterbrechen, wenn du nacheinander Symptome in der gleichen farblichen Region bemerkst. Sprühe zwischendurch einfach mal den Joker. Du kannst **Sussuu®** 0 auch nutzen, wenn Du nicht genau weißt welche Region betroffen ist.