

WAS MACHT UNS LANGFRISTIG GESUND UND FIT?

BEWEGUNG

Pro Tag 10 – 20 Min. Mach was dir Spass macht. Ein gesunder, fitter Körper ist unersetzlich, das Kostbarste, was wir besitzen. Wertschätze & Umsorge ihn.



GESUNDE ERNÄHRUNG

- frische Luft atmen
 - genügend Wasser trinken
 - 5 Portionen Obst & Gemüse pro Tag
 - Versorgung mit Omega-Fettsäuren
 - Versorgung mit pflanzlichem Eiweiss
- allenfalls Nahrungsergänzung einnehmen
meine Empfehlung: QR-Code scannen



SETZE KLARE GRENZEN

Es gibt physische Grenzen, emotionale Grenzen, Beziehungsgrenzen und spirituelle Grenzen. Persönliche oder gesundheitliche Probleme haben teilweise damit zu tun, dass Grenzen verletzt wurden. Das kann sich auf 3 Arten zeigen:

1. Man wehrt einfach alles ab. 2. Man wird leicht übergangen, ignoriert, benutzt, ausgebeutet oder bleibt unbelohnt. 3. Wir absorbieren Energien anderer aller Art. Wir verlieren unsere Lebenskraft und fallen in eine Opferrolle.

Übe dich in liebevollem Neinsagen! Sag Stop, wenn es dir zuviel wird. Steh für dich ein.

Wenn dein liebevolles Nein überhört wird, benutze Kraftausdrücke!

Dafür musst du dich weder entschuldigen noch rechtfertigen.

ENTSPANNUNG UND MIND&HEART-SET

Kontakt mit dir selbst & mit lieben Menschen! Formuliere eine klare Absicht für den Tag. (Affirmationen) Bringe deinen Körper in Bewegung. Fühle das Leben – fühle deinen Puls – folge deinem Atem. Meditiere. Relaxe. Sei liebevoll zu dir. Lächle dich im Spiegel an. Schaffe eine schöne Atmosphäre zuhause. Stelle Objekte auf die dir etwas Bedeuten. Fotos, Kunst, sakrale Gegenstände, Geschenke der Natur, heilende Werkzeuge die eine hohe Schwingungsfrequenz haben und dein Wesen wieder spiegeln! **Denke daran: Niemand ist du und das ist deine Superpower! Du bist stark, einzigartig, wertvoll und liebenswert!** Wenn es dir schwer fällt dir das zu sagen – wende täglich Ho'oponopono – die hawaiianische Vergebungsarbeit – an: **Es tut mir leid. Ich verzeihe mir. Ich liebe mich. Danke.**

Klopfe dir Wahlsätze in die Thymusdrüse ein:

Ich wähle zu wissen das ich Schöpfer meines Lebens bin.

Ich wähle ab sofort liebevoll und wohlwollend mit mir umzugehen.

Ich wähle ein Leben voller Freude, Gelassenheit, Gesundheit, Reichtum, Wohlergehen zu führen.

Kreiere deinen eigene Wahlsatz!

KÖRPER-/FELDWahrnehmung

Stell/Setz dich aufrecht hin, nimm deinen Körper wahr. (Neurologisches Feld)
Strecke die Arme ganz zur Seite aus und Klappe deine Hände ein und nimm dein *Gefühlsfeld* (Quantenfeld, Energiefeld, Photonenfeld) in der Idealposition wahr.

Dann winkle die Arme zu 90° an und nimm dein *Mentalfeld* (Elektromagnetisches Feld) in der Idealposition wahr.

Dann nimm dein spirituelles Kraftfeld wahr (morphisches Feld, durchdringendes Feld) mit der **Puls-Atem-Synchronisation:**

4 Pulsschläge lang Atem anhalten – 4 Pulsschläge lang einatmen –
4 Pulsschläge lang Atem anhalten – 4 Pulsschläge lang ausatmen.

Nimm innen und aussen wahr.



PSYCHOHYGIENE – GEFÜHLE WAHRNEHMEN IM HIER UND JETZT (Ärger, Wut, Angst, Trauer, Resignation, Schuldgefühle)

Schaue welches Gefühl im Vordergrund steht. Wie hoch ist es in einer Skala von 1 – 10.

Bei Wut und Ärger Adressaten finden! Auf wen bist du wütend? Nicht du! Hinter Schuld und Scham steckt auch oft Wut und Ärger. Wer ist schuld? Wer sollte sich schämen?

Sind da körperliche Beschwerden? Was will mir das Symptom sagen? Welche Gedanken sind da? Sind sie von mir oder sind sie eingefügt von jemand anderem? (Nachrichten/Familie/Freunden/Nachbarn) Was kommt wirklich von mir? Ist das meine Idee, meine Kreation? Was brauche ich? Bedürfnisse wahrnehmen. Annahme was ist ohne Bewertung.

KLOPFÜBUNG

Klopfe mit der flachen Hand auf die Thymusdrüse und sage 5x Ich liebe und vertraue, bin dankbar, stark und mutig!

Dann mit rechter Hand Herz (heilenden Punkt) massieren und sage: Obwohl ich diesen Ärger, diese Wut, diese Angst, diese Trauer, diese Resignation, diese Schuldgefühle zum Beispiel in meinem Rücken habe, (z.B. Angst habe der Erwartungen der anderen nicht zu entsprechen – Sehr wichtig: Hier musst du deinen eigenen gefühlten Satz einfügen) liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!

Verändere den Satz anhand von dem was du fühlst – schaue und lausche was im hier und jetzt ist! Ist es schon besser? Beklopfe alle Gefühle die hochkommen. Klopfe auf die Punkte bis sich das Gefühl auflöst. Handrücken beklopfen. Dann Augen schliessen – tief durchatmen. Augen öffnen – nur mit den Augen scharf nach rechts und scharf nach links unten schauen. Kreise mit den Augen 2x von rechts nach links und umgekehrt. Geradeaus schauen und eine Melodie Summen – dann zähle Rückwärts zB. von 22 nach 12 – nochmal Melodie Summen.

Was ist jetzt mit dem Gefühl? Was fühlst du jetzt?

