



## **Nutze die Stimme des Herzens und die Weisheit des Körpers. Nur DU weißt, was für dich richtig ist.**

<https://youtu.be/7RaDQOTYX6U>

Was DU brauchst für DEIN erfülltes Leben, für dein Lebensglück, weiß niemand, außer DU selbst. WAS für dich richtig ist, WAS für dich wichtig ist, weißt nur DU! Dein Körper und dein Herz.

Ja, ein Lebewesen braucht Luft, Wasser, Nahrung. Welche Nahrung für dich die richtige ist, welche dir gut tut, das weißt NUR DU.

Der Mensch braucht Bewegung. Welche Bewegung und wie viel Bewegung du brauchst, das weißt NUR DU.

Der Mensch braucht geistige Nahrung. Was dir gut tut und wie viel dir gut tut, das weißt NUR DU.

Du brauchst soziale Kontakte. Welche sozialen Kontakte für dich richtig sind und wie viele, das weißt NUR DU.

**Warum wollen so viele Menschen immer** einen Experten, eine Guru, einem Psychologen, einen Coach...? Das hat viel mit der Erziehung zu tun. Wenn du so aufgewachsen bist, dass deine Eltern immer wieder gesagt haben oder dir zu verstehen gegeben haben:  Wir wissen, was für dich gut ist!  Wir sagen dir, was du tun musst!  Höre auf die Lehrer, die Priester, die Experten, die Fachleute,... - und vor allem höre auf uns..., dann hast du nicht gelernt, dir selber zu vertrauen, deine innere Stimme wahrzunehmen. Dann bist du nicht ermutigt worden, dein Leben zu leben. Vielmehr hast du mitbekommen: Du sollst den Erwartungen der anderen entsprechen! Die anderen sagen dir, was du brauchst, was dir gut tut und was du tun sollst!

Hast du schon viel an deiner Persönlichkeit gearbeitet, dann hast du vielleicht diese Erwartungen schon weitgehend abgelegt und stattdessen hast du schon viel Verantwortung für dein Leben selbst übernommen.

Die Intention dieses Videos ist sehr klar:

**Entwickle, stärke, verstärke in dir die innere Stimme, die innere Weisheit, die Stimme deines Herzens!** Erhöhe immer mehr das Vertrauen in dich selbst.

In jedem Menschen gibt es Vorstellungen, Wünsche von einem erfüllten Leben. In jedem Menschen gibt es Lebensziele. In jedem Menschen gibt es Selbstwirksamkeit, in jedem Menschen gibt es Kreativität, in jedem Menschen ist das Bewusstsein seiner

selbst, gibt es Körperempfindungen, gibt es die Intuition, gibt es eine innere Stimme, in jedem Menschen gibt es **die Stimme des Herzens**, ... Wie sehr du alles das schon wahrnehmen kannst, ist eine Frage deiner bisherigen Persönlichkeitsentwicklung.

Ich möchte dich ganz nachdrücklich ermutigen, traue dir, vertraue dir und lerne, immer mehr diese innere Stimme, deine Stimme des Herzens zu hören.

Damit bekommt deine Einzigartigkeit, deine Individualität eine große Bedeutung. Wer Individualität für sich in Anspruch nimmst, gewährt jeden anderen auch Individualität. Die Verurteilung der anderen hat keinen Platz und die Vielfalt unter den Menschen wird so wie die Vielfalt in der Natur als Bereicherung gesehen. Das Staunen über die Vielfalt wird immer mehr ein Teil des erfüllten Lebens.

Individualität und Einzigartigkeit gilt auch für **Gesundheit, Krankheit, Medizin und Heilung**. In der Schulmedizin wird manchmal die Individualität wenig beachtet. Die Wirksamkeit eines Medikaments oder einer Therapie wird oft generell als gleich angesehen. Aber viele Menschen haben schon die Erfahrung gemacht, dass das eine Medikament besser, das andere Medikament weniger zur Heilung beiträgt. Nachdem drei Ärzte häufig drei verschiedene Meinungen haben, und jeder Arzt so seine Medikamente verschreibt, die ihm geläufig sind, ist es wichtig auch hier viel Verantwortung zu übernehmen.

Das Wesentliche, das Zentrale aus meinem Blickwinkel ist: Der Arzt, die Therapie, das Medikament unterstützt die Selbstheilungskräfte eines/deines Körpers. Dein Körper heilt, ob es eine kleine Wunde oder eine schwere Krankheit ist. Und diese Selbstheilung des Körpers wird durch die Medikamente, durch die Therapie oder die medizinische Maßnahme mehr oder weniger gut unterstützt. DU mit deinem Körperempfinden, mit deiner Wahrnehmung mit deiner inneren Stimme bist wichtig. Aus meiner Sicht gelten auch für die Heilung und Gesundheit die folgenden Tipps.

### **Wie kann man die Weisheit des eigenen Körpers immer besser nutzen?**

○ Es gibt eine Richtung in der Psychologie die heißt Kinesiologie. Hier wird mit dem Muskeltest der Körper befragt: Ob dieses Nahrungsmittel gut tut, ob diese Entscheidung richtig ist, ob dieses Medikament gut tut... Kinesiologie wird meistens von einem Experten durchgeführt, es kann aber jeder selber genauso seinen Körper befragen, seine Muskel testen, wenn er sich dafür interessiert und sich Information holt, wie solche Selbsttests funktionieren.

○ In vielen Therapien wird immer wieder die Frage gestellt: Spüre in deinen Körper, vor allem in deinen Brust- und Herzraum. Wie fühlt sich das an? Im Herzraum spüren wir oft ein JA, oder ein eher JA, spüren wir ein NEIN oder ein eher NEIN. Diese Richtung heißt Fokusing.

○ Manche Menschen verwenden für sich ein Pendel oder einen Tensor (=Einhandrute) Auch damit wird der eigene Körper befragt.

## Wie kann man die Stimme des Herzens immer besser nutzen?

„Stimme des Herzens“ ist eine häufig verwendete Formulierung. Andere nennen es: Weisheit der Seele, Weisheit des Mind, Intuition, Verbundenheit mit dem großen Ganzen, Verbundenheit mit dem Universum, ....

Die innere Stimme, die Stimme des Herzens, hört man, wenn man sich ihr zuwendet. Man muss lauschen und sich ihr anvertrauen. Man muss liebevoll mit sich und der inneren Stimme umgehen. Dazu gehört auch das Vertrauen in das Leben und das Vertrauen in sich selbst.

Um die innere Stimme wahrzunehmen, ist Ruhe und Stille notwendig. Das kann die Stille in der Natur sein, das kann die innere Stille bei einer guten Musik sein, das kann die Stille in der Meditation sein.

In der Stille gibt es immer wieder plötzliche „Einfälle“, gibt es spontane „Ideen“, gibt es besondere „Gedanken“. Diese fühlen sich anders an als das „Geklapper“ des ständigen inneren Dialogs und anders als die unentwegte „Denkerei“ des Gehirns. Es hat etwas mit „Wahrnehmungen“ zu tun, die aus der Ganzheit kommen. Sich solchen Wahrnehmungen zuzuwenden macht Sinn.

Sucht man eine bestimmte Antwort, dann ist es gut, mit einer Frage in die Stille hinein zu gehen. Eine besonders effektive Form solcher Fragen kannst du aus meinem Videos: „Mit der ZAUBERFRAGE aktivierst DU DEINE inneren Kräfte und die Intuition“

Bei der Suche nach Antworten ist Geduld notwendig, weil die Stimme nicht laut und nicht immer unmittelbar vorhanden ist. Die Antwort kommt, wenn es an der Zeit ist. Bleib im Vertrauen!

### Schlussplädoyer:

Das bedeutet natürlich auch, dass du jedes Video von mir, dass du jeden Tipp von irgendeinem Freund, einem Bekannten oder von einem Experten liebevoll, achtsam, respektvoll und gleichzeitig distanziert betrachtest.

Der Fachmann, der Psychologe, der Arzt weiß nie, **was dir gut tut**. Jeder Experte gibt Empfehlungen aufgrund seines Wissens und seiner eigenen Erfahrung. DU allein weißt, **was für dich gut ist**. Ganz wenig kannst du mit dem Kopf entscheiden; ALLES kannst du für dich über den Körper und mit dem Herz entscheiden.

Lass dich ermutigen: Vertraue immer mehr dir selbst.

Lass dich ermutigen: Lebe dein Leben.

Lass dich ermutigen: Stärke die Stimme deines Herzens und lerne ihr immer besser zuzuhören.

Lass dich ermutigen: **Nur du weißt in deinem Körper und in deinem Herzen, was für dich richtig, was für dich wichtig ist!**