

<https://youtu.be/3JzpYdpwr4o>

V 182

Drei Schritte zur Heilung. Heilung ist immer Selbstheilung



Wenn der Körper schmerzt, wenn es Beschwerden gibt, wenn du krank bist, dann sind diese drei Schritte hilfreich, ja unerlässlich.

1. Der erste Schritt.

Ich rufe mir meine mentale Grundhaltung ins Bewusstsein. Ich intensiviere und stärke meine Grundhaltung: Ich übernehme Verantwortung für das Gesund-bleiben und für das Gesund-werden

2. Der zweite Schritt:

Was sind die Ursachen der „Krankheit“?

Wie kann ich die Ursachen beseitigen?

3. Der dritte Schritt:

Mit welchen Heilmitteln kann ich und will ich meinen Körper bei der Selbst-Heilung unterstützen?

Nun zum Schritt eins:

Ich erinnere mich an meine Grundhaltung und verstärke die Zuversicht. *(Das letzte Video hat sich intensiv und ausschließlich mit dieser Grundhaltung beschäftigt.)* Wenn du es noch nicht kennst, vielleicht schaust du es gleich an.

→ Ja, ich vertraue dem Leben, ich bin voll Zuversicht! Ich weiß, der Körper will gesund sein, der Körper will jetzt wieder gesund werden. Heilung ist Selbstheilung und ICH unterstütze die Heilung MEINES Körpers.

→ Ich erinnere mich: Ich muss gedanklich ganz intensiv und immer wieder den Zustand des Gesundseins erleben und ich darf mich nicht verlieren im Wiederholen von: „Es tut so weh... ich bin so krank... wenn das so bleibt... wenn das nicht besser wird...“ Ich weiß und bin mir auch bewusst: Wenn ich belastet bin, wenn ich Schmerzen habe, dann ist es gar nicht leicht, mich mental gesund zu fühlen und mit aller Überzeugung und mit aller Zuversicht an die Gesundheit zu glauben.

→ Ich erinnere mich: Gedanken sind enorme Kräfte. Gedanken sind Energie! Wiederholen wir Gedanken des Krank-Seins, so verstärken wir die Krankheit, wiederholen wir Gedanken des Gesund-Seins, so tragen wir wesentlich zur Gesundheit in uns bei.

→ Ich erinnere mich, die „gängigen“ Gedanken in unserer Gesellschaft sind „Schädlich“!; nämlich: Jemand oder etwas muss mich gesund machen! Der Arzt soll... die Medikamente sollen.... Diese Therapie soll..., die Medizin soll....

→ Ich erinnere mich: Alle Prognosen hinsichtlich Verlauf oder Dauer der Krankheit schaden mehr als sie helfen.

→ Ich erinnere mich an den Vorsatz: „Schiebe liebevoll aber konsequent alle belastende Gedanken hinsichtlich Verlauf der Krankheit, hinsichtlich Dauer der Krankheit und alle Gedanken wie „Es tut so weh!“ „Wenn das so bleibt?“, schiebe sie liebevoll aber konsequent beiseite und ersetze sie durch deine „Überzeugung“, durch deine Affirmation: „*Mein der Körper will wieder gesund werden, mein der Körper wird wieder gesund. Ich unterstütze dich, mein lieber Körper bestmöglich!*“

2. Der zweite Schritt:

Was sind die Ursachen der „Krankheit“?

Wie kann ich die Ursachen beseitigen?

Beides kann einfach und beides kann sehr schwierig sein. Manchmal braucht man viel Zeit und Geduld um die Ursachen zu finden, manchmal bleibt die Frage nach den Ursachen letztlich unbeantwortet. Manchmal „findet“ man zwar die Ursachen aber es ist wirklich schwierig, sie zu (ver)ändern. Z.B.: Krankmachende Denkmuster, krankmachende Lebensumstände oder krankmachende Beziehungen sind nicht einfach zu ändern!

Weil die Klärung und Beseitigung der Ursachen oft nicht so leicht möglich ist, wird häufig der dritte Schritt begonnen, obwohl die Ursachen nicht geklärt und nicht verändert sind.

3. Der dritte Schritt:

Mit welchen Heilmitteln kann ich meinen Körper bei der Heilung unterstützen?

Heilmittel sind Medikamente, sind Behandlungen, sind Hausmittel, sind Therapien, sind Berührung, sind medizinisch-technische Produkte und Geräte...

Ich nutze dafür solche Fragen und erwarte die Antworten mehr in meiner Körpermitte, mehr von meinem Herzen als von meinem Kopf:

- *Was kann mir und was wird mir gut tun?*
- *Was wird meine Beschwerden, meine Schmerzen lindern?*
- *Was unterstützt den Körper bei seiner Heilung?*
- *Wie stärke und unterstütze ich die Selbstheilungskräfte?*

Das Heilmittel kann die Bettruhe sein, das können die vermehrten Ruhephasen sein, das kann die Wärmeflasche oder der Eisbeutel sein, das kann das Hausmittel

der Freundin oder der Großmutter sein, das kann das Medikament aus dem eigenen Medikamentenschrank sein....

Reicht die eigene Erfahrung und die Hilfe der Freundinnen nicht, so ist die Hilfe des Fachmannes, der Fachfrau notwendig: Ich gehe zum Arzt mit folgender Grundeinstellung: *Jetzt frage ich einen Experten, was er vermutet:*

1. *Was geschieht da gerade in meinem Körper?*
2. *Was sind (wahrscheinlich) die Ursachen dafür?*
3. *Was empfiehlt er als Experte auf Grund seiner Ausbildung und seiner Erfahrung (um meine Selbstheilungskräfte zu unterstützen)?*

Ich vertraue dem Arzt und gleichzeitig bin ich mir bewusst: drei Ärzte, haben drei Meinungen! Selten gibt es eindeutige Ursachen, oft sind es auch vom Arzt Vermutungen. Ebenso ist es mit den Empfehlungen. Er empfiehlt auf Grund seiner Ausbildung und auf Grund seiner Erfahrung, was bei anderen Menschen „oft“ geholfen hat. Ob die Therapie oder das Medikament meinen Selbstheilungsprozess unterstützt, ist ungewiss. Entsprechend selbstverantwortlich gehe ich mit den Aussagen des Experten/der Experten um... Auch wenn ich mich einem Arzt anvertraue, auch sein Tun bleibt IMMER eine Unterstützung, die ich meinem Körper bei seinem Selbstheilungsprozess zukommen lasse und ich bleibe in meiner (Mit)Verantwortung für die Heilung!

Das heißt, dass ich in der Phase der Krankheit und Heilung ganz, ganz intensiv in meinen Körper hineinspüre: Wie geht es mir, wie geht es meinem Körper mit diesem Heilmittel? Bleib ich dabei oder braucht der Körper etwas anderes zu Unterstützung der Heilung?

Das Hineinspüren mache ich spontan und das mache ich ganz besonders beim Spazieren oder beim Meditieren. Mehrere tausend Untersuchungen beweisen auch „wissenschaftlich“, dass das Meditieren eine gesundheitsförderliche Wirkung hat. Im Meditieren erlebe ich mich immer wieder ganz gesund; im Meditieren „spüre“ ich oft die Antworten auf deine Fragen. Ich stelle mir solche Fragen: *Wie kann ich Dich mein lieber Körper jetzt gut unterstützen? Was kann ich Dir an Medikamenten geben? Wie kann ich Dich mit meiner Lebensgewohnheit unterstützen? Was kann ich tun, damit Du jetzt alles bekommst, was Du brauchst, um wieder gesund zu werden?*

Wenn der Arzt mit Medikamenten eine Linderung oder Beseitigung der Symptome erreicht hat, neigen wir dazu, die Frage nach den Ursachen zu übergehen. Das ist gefährlich und verlockend. Bleiben die krankmachenden Denkmuster, die krankmachenden Lebensumstände, die krankmachenden Beziehungen, so werden demnächst die Beschwerden wieder auftreten. Chronische Erkrankungen kann man aus meiner Sicht auch immer so sehen: Der Körper bleibt krank, weil die Ursachen für die Erkrankung weiter bestehen. Würde

man die Ursachen beseitigen, würde der Körper (mit oder ohne Heilmittel) die Selbstheilungskräfte aktivieren und wieder heil werden.

Damit wird nochmals deutlich: Die drei Schritte zur Heilung sind begleitet von der machtvollen mentalen Grundhaltung.

1. Ich bin verantwortlich, das ich meinen Körper beim Gesund-bleiben unterstütze
2. Ich bin verantwortlich, das ich meinen Körper beim Gesund-werden unterstütze
3. Heilung ist immer Selbstheilung und ich bin dafür mitverantwortlich.

Alles Gute für dich, für's gesund bleiben oder für's gesund werden!!