

Jänner 2021



Selbstliebe ist ein gesunder Körper Nutze auch Mentalarbeit und Energiearbeit für deine Gesundheit.

Tu aus LIEBE zu dir und deinem Körper soviel du kannst
für deine Gesundheit !

Doppelklicken auf:

<https://youtu.be/4ndgnZ0ncIU>

Der Körper ist die Wohnung der Seele, **der Tempel der Seele**. Das klingt etwas pathetisch, hat aber seine Berechtigung.

Manchmal wird Gesundheit als das höchste Gut überhaupt bezeichnet. Das ist eine Überbewertung, denn **innerer Frieden** und **Lebenszufriedenheit**, **Lebensglück** und **Lebenserfüllung** sind das **höchste Ziel**.

Für ganz viele Menschen **gehört zur Lebenserfüllung**, zur **Erreichung ihrer Lebensaufgabe** ein gesunder Körper. Es gibt jedoch auch Menschen mit einem speziellen Lebensweg, dabei ist der **Umgang mit Krankheit** ein (wesentlicher) Inhalt

Wir können Gesundheit nicht machen; aber wir können und müssen immer wieder unseren Beitrag leisten, um Gesundheit zu erhalten und/oder Gesundheit wiederzuerlangen.

Um das Leben generell, um Gesundheit, Krankheit und Heilung zu erklären gibt es drei große Denkrichtungen:

A) Die klassische Schulmedizin, erklärt alles mit Physik und Chemie erklärt

B) Die asiatische Vorstellung: Alles hat mit der Lebensenergie Chi zu tun

C) Die Erklärung mit Energiefeldern: Alles hat mit Information, mit

Schwingungen und Feldern zutun. Häufig wird diese Richtung Energie-Medizin genannt.

Die **klassischen Aspekte** für ein gesundes Leben will ich am Ende nur kurz mit **vier Fragen** in Erinnerung rufen, um dich zu ermutigen, dass du aus Liebe zu dir, alles, was diesbezüglich wichtig ist, auch tust.

Der **Schwerpunkt** dieses Artikels/Videos liegt auf der noch nicht so bekannten **Mentalarbeit** und **Energiearbeit**.

Zu B) Die Völker des Ostens haben seit Jahrtausenden die Theorie: **Chi ist die Lebensenergie**. Chi ist die Basis für das Leben, für die Gesundheit und die Heilung. **Fließt Chi optimal** im Körper, dann ist der Körper im Gleichgewicht,

dann ist er gesund. Ist der Fluss von Chi gestört, entsteht Krankheit. Das Chi hängt mit der Lebensweise, mit den Denkgewohnheiten und mit der Ernährung zusammen.

Folgende **Begriffe** kommen aus diesem Erklärungsmodell und sind seit einiger Zeit auch im Westen sehr bekannt: **TCM, Meridiane, Chakren, Akupunktur, Qigong-Übungen, Yoga, Tai Chi, Kampfkünste, Meditation ...**

Zu C) Im Zusammenhang mit der **Quantentheorie** und **Gehirnforschung** haben **Informationsfelder** und **Energiefelder** eine besondere Bedeutung bekommen. **Gesundheit hat mit diesen Feldern** zu tun. Da treffen sich Quantentheorie und Gehirnforschung mit den alten Weisheitslehren und mit der Spiritualität.

Für die **Energiemedizin** ist der Körper dann gesund, wenn er **in harmonischer Schwingung** ist. Krankheit ist die Folge von **Störungen im Schwingungsfeld**, im Informationsfeld, im Energiefeld.

Ganz zentral ist:

Gedanken sind Schwingungen; sie stärken oder schwächen.

Gefühle sind Schwingungen; sie stärken oder schwächen

Bewusstseins-Zustände sind Schwingungen; sie stärken oder schwächen

Vor allem **Stress** ist durch die Verbindung mit belastenden Gedanken und Gefühlen die **Hauptursache** für Krankheit.

Für unsere Gesundheit ist es somit unerlässlich, mit unseren Denkmustern und unseren Gefühlen die optimalen Schwingungsfelder zu stärken.

Hast du bisher wenig oder nichts im Bereich der Mentalarbeit und Energiearbeit gemacht, überlege, ob du aus Liebe zu dir nicht mehr für dich und deine Gesundheit tun willst bzw. tun sollst.

Für **mich persönlich** haben diese beiden Aspekte seit rund 20 Jahren eine besondere Bedeutung für die Erhaltung meiner Gesundheit.

Zu B) Die sehr **regelmäßigen Yoga- und Qi-Gong-Übungen** helfen mir mein Chi im Gleichgewicht zu halten. Auch in meinen **Meditationen** werden dabei immer wieder die Energiezentren, die Chakren und die Energiebahnen, die Meridiane aktiviert.

Zu C) Sehr aktiv nutze ich meine Gedanken, meine Gefühle und meine Bewusstseins-Zustände, um optimale Schwingungsfelder zu stärken. Dabei helfen mir die Affirmationen und die Meditationen. Es geht um die gute Verbindung zum Quantenfeld, zum Energiefeld der Erde und zum Energiefeld des Universums.

Stress und negative, krank-machende Denkmuster habe ich minimiert. **Affirmationen, positives** Denken und **Meditationen** als positive, gesund-machende Denkmuster **entwickle** ich **kontinuierlich** weiter.

In den bisher **über 50 Videos** auf dem Kanal findest du viele Gedanken, Ideen, Vorschläge und Überlegungen zu solchen gesund-machenden Denkmustern.

Selbsteinschätzung

1. **Stärkst du mental deinen Körper und deine Gesundheit?**

Hast DU eine Grundeinstellung erworben und damit immer wieder den Grundgedanken in dir: Ich bin gesund. Ich habe einen gesunden Körper und ich liebe ihn?

2. **Hast du deinen inneren Frieden, deine Zufriedenheit und Dankbarkeit so weit entwickelt, dass in deinem Körper ein „harmonisches Schwingungsfeld“ aktiv ist?**

Die „klassische“ Gesundheitsvorsorge: Das, was deinem Körper gut tut und zur Gesundheit beiträgt, kennst du. Ich rufe es mit den folgenden Fragen in Erinnerung. Aus Liebe zu dir selbst, eben **aus Selbstliebe**, solltest du bei allen diesen Fragen für dich zufriedenstellend zustimmend antworten.

3. **Machst du ausreichend Bewegung**, so dass du deinem Körper das gibst und abverlangst, was ihm gut tut?

4. **Gönnt du deinem Körper genug Ruhe, Stille und Meditation**, so dass er die Möglichkeit hat, sich entsprechend zu erholen und zu regenerieren?

5. **Hast du in dir Gelassenheit, Vertrauen und Zuversicht so entwickelt, dass du deinem Körper wenig Stress zumutest?**

6. **Ernährst du dich so, dass es deinem Körper gut geht?**

Zentrierender Gedanke als Schlusssatz:

Ich liebe meinen Körper und tue viel, um meine Gesundheit zu erhalten. Auch im Krankheitsfall stärke ich meine Selbstheilungskräfte ganz besonders mit Mentalarbeit und Energiearbeit.