

Hashimoto

*Transformations-
Reise*

Dein
Workbook

für den Shift in ein
beschwerdefreies
Leben



Dieses Workbook gehört



Haftungsausschluss

Die Nutzung dieses Workbooks und aller Inhalte und Empfehlung erfolgt auf eigenes Risiko. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, Verluste oder Verletzungen, die durch die Nutzung dieses Workbooks entstehen. Dies schließt, ohne darauf beschränkt zu sein, direkte oder indirekte Schäden, Folgeschäden, entgangenen Gewinn, Datenverlust oder Geschäftsunterbrechungen ein. Alle Informationen dieses Workbooks dienen ausschließlich Informationszwecken und stellen keine rechtliche, finanzielle oder medizinische Beratung dar. Es wird empfohlen, bei Bedarf professionelle Beratung einzuholen. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt von verlinkten Websites oder Drittanbieterinhalten, die in diesem Workbook erscheinen. Durch die Nutzung dieses Workbooks stimmst du diesem Haftungsausschluss zu. Wenn du mit diesem Haftungsausschluss nicht einverstanden bist, solltest du das Workbook nicht nutzen.

Herzlich

willkommen!



Ich bin aus tiefstem Herzen dankbar, dass du dich heute auf diese wundervolle Reise zu dir selbst begibst und deine Gesundheit selbst in die Hand nimmst.

- Du wirst ein neues Bewusstsein über deine Krankheit bekommen, neue Ernährungsgewohnheiten in deinen Alltag integrieren und deinen Körper neu kennenlernen.
- Du wirst in den nächsten Wochen über dich hinauswachsen, Altes loslassen, Neues beginnen und Vieles entdecken, was bis jetzt verborgen im Unterbewusstsein war.
- Du wirst beginnen deinen Körper zu spüren, fühlen was richtig und falsch für dich ist und was dir gut tut und was nicht.

Dieses Programm ist eine Einladung an dich, dein aktuelles Leben neu auszurichten und in Einklang mit deiner Seele zu kommen, damit dein Körper aufblühen und sich wohlfühlen kann.

Dieses Workbook ist dein Begleiter. Es wird dir helfen Dinge umzusetzen, Übungen durchzuführen und es wird auch nach dem Programm dein Unterstützer sein. Es dient dir, um Dinge nachzulesen wenn du sie brauchst, damit du fokussiert deinen Weg gehen kannst.

Wann immer du in den nächsten Wochen zweifeln solltest, habe Vertrauen. Du bist immer geleitet, du bist immer geführt. Deine Bemühungen werden sich auszahlen! Dein Körper liebt dich. Dein Körper ist immer für dich und setzt alles daran gesund zu werden!

Danke, dass du dir das größte Geschenk machst, das du dir selbst machen kannst: Das Geschenk für deine Gesundheit loszugehen und glücklich zu sein!

Du bist ein Vorbild für die Welt. Es ist so schön, dass es dich gibt!

Deine

Marlene

PROGRAMMÜBERBLICK

Modul 1: Die Wahrheit über Hashimoto

Gewinne Klarheit darüber, was die Krankheit wirklich ist, wodurch sie ausgelöst wurde und wie du sie heilen kannst

Modul 2: Deine Ernährung als Erfolgsfaktor für deine Gesundheit

Du lernst welche Nahrungsmittel und Vitalstoffe deiner Schilddrüse gut tun und wie du sie in den Alltag integrierst

Modul 3: Die Rehabilitation der Schilddrüse

Du lernst wie du durch Entgiftung das Epstein-Barr-Virus deaktivierst

Modul 4: Dein großer Traum und dein goldener Weg zur Gesundheit

Du richtest einen liebevollen Blick auf dein Leben und bringst es in Balance

Modul 5: Lebe im Einklang mit deinem Körper

Du baust eine starke Verbindung zu den Energiefeldern deines Körpers auf und kannst so sofort wahrnehmen, was im Einklang mit deinem Körper ist

Modul 6: Nimm an was ist und lasse los was war

Du transformierst Ereignisse aus der Vergangenheit, sodass du sie in einem neuen Licht sehen kannst

Modul 7: Reflexion der Rehabilitation

Reflexion nach 4 Wochen Entgiftungskur

Modul 8: Erwecke mit der Kraft des Mindsets eine neue Lebensqualität

Du hast dein Ziel glasklar formuliert und visualisiert und veränderst durch ein geändertes Selbstbild dein Leben

Modul 9: Lebens- und Ernährungsgewohnheiten für ein gesundes Leben

Wie du mit ein paar einfachen Veränderungen deine Energie und Gesundheit dramatisch steigern kannst

Modul 10: Erschaffe dein bestes Leben in vollkommener Gesundheit

Du erstellst eine Vision für dein Leben, die im Einklang mit dir ist und dich in ein Leben mit vollkommener Gesundheit führt

Modul 11: Reflexion der Rehabilitation

Reflexion nach 8 Wochen Entgiftungskur

Modul 12: Erkenne und aktiviere deine Formel für ein gesundes Leben

Wohoo!!! Du bist nun zum Chef deiner Gesundheit geworden und bereit, dein Leben mit Freude und Energie zu leben!

MEIN COMMITMENT

Ich, _____ verspreche mir, in den nächsten Wochen das Beste für mich aus dem Programm herauszuholen.

Ich achte auf meine Ernährung und werde so viel heilende Nahrungsmittel wie möglich zu mir nehmen. Gleichzeitig werde ich jene Nahrungsmittel, die den Virus nähren, einschränken bzw. ganz weglassen. Ich bin bereit meinen Körper von den Giften zu befreien und täglich meinen Körper mit Heilgetränken zu nähren.

Ich nehme mir die Zeit, die Übungen zu machen und mir Erkenntnisse zu notieren. Ich werde neue Routinen in meinen Alltag einbauen und meinen Tag am Abend reflektieren.

Ich achte bewusst auf meine Gedanken und Sorge für meine Bedürfnisse. Ich bin bereit, meine bisherigen Meinungen und Überzeugungen zu hinterfragen und öffne mich für neue Möglichkeiten, mich selbst und mein Leben zu betrachten.

Ich bin offen für Wunder, neue Erkenntnisse und Gelegenheiten, die mir auf meinem Weg begegnen werden.

Ich mache mir bewusst, dass ich selbst der einzige Mensch bin, der mein Leben ändern kann. Ich erschaffe mein Leben und übernehme 100% Verantwortung für meine Ergebnisse.

Ich bin es wert, ein außergewöhnliches Leben voller Gesundheit, Lebensfreude und Energie zu führen. Ich weiß, dass in mir das Potenzial und die Weisheit vorhanden sind. Mein Körper liebt mich. Mein Körper arbeitet immer für mich. Und daher habe ich den Mut und komme ins Tun!

Unterschrift: _____ Datum: _____

EHRENCODEX

Ich verpflichte mich zu 0% Negativität für die gesamte Dauer dieses Programms.

–

Ich urteile und verurteile nicht.

–

Ich erlaube mir, authentisch, echt und offen zu sein.

–

Ich achte auf meine Bedürfnisse.

–

Ich führe die Übungen mit voller Präsenz aus.

–

Ich sehe die Stärke, Schönheit und Brillanz in mir.

–

Ich öffne mich so weit, wie es für mich möglich ist.

–

Ich wahre meine eigenen Grenzen.

–

Ich vertraue dem Prozess.

–

Ich gebe mir liebevoll den Raum, ich selbst zu sein.

–

Ich bin zu 100% selbst verantwortlich für das Ergebnis.



WIE FUNKTIONERT DAS WORKBOOK?

Das Workbook ist dein persönlicher Coach!

Es stellt dir die richtigen Fragen zur richtigen Zeit, damit du Klarheit in dir und für deinen Weg findest. Arbeite das Workbook Schritt für Schritt chronologisch in deinem Tempo durch. Mache eine Übung nach der anderen und springe nicht hin und her, da die Übungen aufeinander aufbauen.

Das Workbook hat 12 Module. Als Richtlinie kannst du dir ein Modul pro Woche vornehmen. Mehr Module pro Woche würde ich nicht empfehlen, da die Lerninhalte geübt und praktiziert werden müssen, damit du sie in dein System integrierst. Wenn du langsamer vorgehst, ist das auch absolut in Ordnung.

Reserviere dir am besten täglich ein Zeitfenster in deinem Terminkalender. Achte, dass du in dieser Zeit ungestört bist und die notwendige Ruhe hast, um mit dir zu arbeiten. Du wirst je nach Übung unterschiedlich viel Zeit benötigen. Manchmal vielleicht nur 10-15 Minuten, manchmal vielleicht sogar eine Stunde. Je intensiver du die Übungen machst und umso öfter du sie wiederholst, umso effektiver sind sie.

Vielleicht denkst du, es reicht, wenn du dir die Fragen einfach im Kopf beantwortet. Bitte glaube mir, das tut es nicht. Alles was wir aufschreiben, hat eine völlig andere Qualität. Deine Gedanken aufzuschreiben und vor dir zu sehen und sie später nochmals nachlesen zu können, hat einen wesentlich stärkeren Effekt auf deine persönliche Weiterentwicklung. Nimm dir die Zeit für dich und mache die Übungen schriftlich.

Auch wenn es dir vorkommt, dass einige Fragen öfter vorkommen, beantworte sie nochmals. Du wirst vielleicht neue Erkenntnisse haben. Manchmal braucht es Zeit, dass wir uns öffnen und tiefer in uns selbst vordringen können.

Falls du es einmal einen oder einige Tag nicht schaffst, Übungen zu machen, so ist das völlig okay. Nimm dir für deine Heilreise so viel Zeit, wie du benötigst und mache dir auf keinen Fall selbst einen Druck. Im Zuge der Transformation kann es sein, dass dein Körper zwischendurch auch Erholungsphasen benötigt. Das Wichtigste ist, dass du Freude daran hast zu wachsen und neue Perspektiven zu entwickeln. Sei liebevoll mit dir selbst!

Ich wünsche dir eine wundervolle Heilreise!

Viel Spaß

DIE WAHRHEIT ÜBER HASHIMOTO

Ich erkenne an was ist

Noch nie gab es so viele chronische Erkrankten mit unerklärlichen Symptomen wie heute. Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen und nicht wissen warum das so ist. Ich selbst hatte 9 Jahre lang Hashimoto und nachdem ich durch die medizinische Therapie nicht die ersehnte Heilung erzielte, machte ich mich selbst auf den Weg. Ich fragte nach dem Warum? Ich wollte die Ursache wissen. Der Weg führte mich in eine wundervolle Heilreise zu mir selbst. Heute teile ich all meine Erfahrungen dieser Reise um Menschen wie dir zu helfen, dieses Ziel schneller zu erreichen. Denn ich weiß wie schmerzvoll ein Leben mit dieser Krankheit ist.

Was ist nun Hashimoto wirklich?

Es ist ein Virus, ein Schilddrüsenvirus. Genauer gesagt, es beruht auf dem Epstein-Barr-Virus. Das ist ein Virus der Herpesfamilie und dieser Virus existiert seit hunderten Jahren. Inzwischen gibt es über 60 Stämme davon. Das Virus ist sehr leicht übertragbar. Infizierte können es beispielsweise über deinen Kuss, über Essen im Restaurant, das ein infizierter Koch gemacht hat, über eine Bluttransfusion, gemeinsam genutzten Sanitärräumen oder einem Niesen übertragen. Wir können mit dem Virus auch bereits geboren werden, wenn sich unsere Mama einmal mit dem Virus infiziert hatte.

Im Frühstadium bemerkt man das Virus meist gar nicht. Es macht sich maximal durch etwas Müdigkeit oder leichtes Halskratzen bemerkbar. Solange die Viren inaktiv sind, ist meist alles gut. Doch schon ein einziger Auslöser kann die Viren in den aktiven Zustand überführen und dann beginnen die Beschwerden. Die Beschwerden kann man je nach Intensität in vier verschiedene Stadien unterteilen und in jedem Stadium treten unterschiedlich starke Beschwerden auf.

Warum? Weil das Virus nicht nur die Schilddrüse angreift, sondern auch andere Organe und dann dort Funktionsstörungen auslöst. So nistet es sich beispielsweise in Leber und Nieren ein und sorgt für Gewichtszunahme, oder es greift das Nervensystem an und dadurch kommt es zu Nervosität, innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen etc. Bei all den zuvor erwähnten Symptomen steckt das Epstein-Barr-Virus als Auslöser dahinter.

Das Epstein-Barr-Virus ist nicht nur Verursacher von Hashimoto, sondern auch von einer Vielzahl anderer Krankheiten, die in der Schulmedizin als Autoimmunerkrankungen bezeichnet werden wie z.B. Multiple Sklerose, Borreliose, Rheuma, Unfruchtbarkeit etc.

Was sind die häufigsten Auslöser?

- Permanenter Stress, da er das Immunsystem schwächt und so dem Virus eine leichte Angriffsfläche bietet
- Diverse Medikamente und Impfungen
- Hormonelle Veränderungen wie Geburt, Pubertät, Wechseljahre
- Schmerzvolle Erlebnisse oder anstrengende Ereignisse wie z.B. ein Sterbefall in der Familie, Liebeskummer, eine schwierige Scheidung, die Pflege kranker Angehöriger
- Diverse Gifte und Chemikalien wie häusliche Insektenvernichter, Pestizide und Herbizide, die oft in Parks, Gartenanlagen und auf Golfplätzen eingesetzt werden, chemische Reinigungsmittel, künstliche Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe und Farbstoffe, frische Farben. Beachte auch den Einsatz dieser Stoffe in Lebensmitteln und Kosmetika.
- Zinkmangel
- Vitamin B12 Mangel
- Drogen
- Schimmel: Schimmelbelastung in einem Gebäude, in dem man viel Zeit verbringt
- Die Entfernung von Amalgamfüllungen, weil giftiges Quecksilber freigesetzt wird
Quecksilber in anderer Form wie z.B. durch den Verzehr von Thun- und Schwertfisch. Diese Fische haben überdurchschnittlich viel Quecksilber in sich.
- Geldnot und finanzielle Sorgen
- Länger anhaltender Schlafmangel
- Gifte von Insektenstichen
- Rotalgenblüte im Sommer in Gewässern

**Wichtig ist, ein Auslöser ist nur ein Auslöser.
Das Virus war aber bereits zuvor im Körper, aber eben nicht aktiv.**

Übung: Kannst du einen Auslöser für dich feststellen?

Fassen wir zusammen: nicht dein Immunsystem ist für die Funktionsstörung deiner Schilddrüse verantwortlich, sondern das Epstein-Barr-Virus in einem fortgeschrittenen Stadium. Das Immunsystem steht ganz auf deiner Seite, denn es kämpft mit aller Macht gegen das Virus.

Dein Körper liebt dich. Dein Körper arbeitet immer für dich und niemals gegen dich. Dein Körper tut alles, um gesund zu werden. Diese Erkenntnis ist für die Heilung ein ganz entscheidender Faktor!

Was macht die Schilddrüse? Was ist ihre Aufgabe?

Die Schilddrüse ist eine kleine Drüse gleich oberhalb der Halsgrube und hat eine schmetterlingsartige Form.

Laut Schulmedizin ist die wichtigste Aufgabe der Schilddrüse die Produktion der Hormone T3 und T4. Und diese Hormone steuern lt. Schulmedizin den Zellstoffwechsel. Die Wirkung dieser Hormone kann man allerdings bis dato nicht im Labor oder anhand von Studien quantifizieren, was bedeutet, dass man hier medizinisch noch vor einem Rätsel steht.

Tatsächlich ist sie das Rechen- oder Datenzentrum des Körpers und stellt fest, was im Körper funktioniert und was defekt ist. Sie sammelt Daten, ordnet Berichte. Wenn z.B. die Kraft der Leber wegen einer Erkrankung nachlässt, muss die Bauchspeicheldrüse entsprechend mehr leisten. Die Schilddrüse bekommt das mit und sendet der Leber Frequenzen, die ihre Grundeinstellung wiederherstellen. Vergleichbar mit der Personalabteilung in einem Unternehmen.

In der Medizin jedoch gilt, dass die Hormonproduktion die wichtigste Funktion der Schilddrüse ist und die Hormone den Zellstoffwechsel steuern. Das ist nicht der Fall. Sicher wird die Schilddrüse durch ihre Tätigkeit auch den Stoffwechsel der Zellen beeinflussen, doch das hat nicht ganz so viel mit der Produktion der Hormone T3 und T4 zu tun. Denn – unser Körper ist ein Wunderwerk! Wenn nämlich durch den Angriff des Epstein-Barr-Virus die Schilddrüse die Hormone T4 und T3 nicht im erforderlichen Ausmaß produzieren kann, stellen die Nebennieren eine speziell angepasste Hormonmischung bereit, die die Funktion der fehlenden Hormone übernehmen.

Was macht die Medizin? Sie verschreibt synthetische Hormone, stimuliert somit die Blutwerte und bekämpft aber nicht die Ursache.

Überleg mal, wenn die Unterproduktion von Schilddrüsenhormonen wirklich der Hauptaspekt so vieler Schilddrüsenerkrankungen wäre, sollte dann die Krankheit nicht durch die Einnahme von Medikamenten verschwinden? Warum kämpfen dann dennoch Abermillionen Frauen – so wie auch ich es tat – trotz der Einnahme von Medikamenten mit den genannten Symptomen.

Eine weitere Schlussfolgerung: Das Wort „auto“ bedeutet selbst und besagt, dass dein Immunsystem auf dich selbst los geht. Das ist schlichtweg nicht richtig. Der Körper greift sich niemals selbst an, sondern nur Fremdkörper und Krankheitserreger. Nach gängiger Auffassung läuft der Prozess wie folgt ab: dein Körper setzt sich gegen einen Auslöser zur Wehr, kommt durcheinander sodass er nicht mehr zwischen dem Fremdkörper und dem eigenen Gewebe unterscheiden kann und bekämpft beide. Doch das stimmt so nicht. Die Antikörperreaktion besteht darin, dass der die Antikörper gegen die Viren vorgehen und nicht gegen den eigenen Körper.

Arten von Schilddrüsenerkrankungen

Schilddrüsenunterfunktion

Ist ein mild verlaufendes Frühstadium der Schilddrüsenentzündung. Das Epstein-Barr-Virus bohrt sich in die Schilddrüse hinein und verursacht dort Schäden, sodass sich ein Narbengewebe bildet und die Funktionsfähigkeit der Drüse beeinträchtigt. So geschwächt kann die Schilddrüse T4 und T3 nicht im gewohnten Umfang produzieren. Eine Unterfunktion kann Schwankungen der Körpertemperatur, Müdigkeit, Antriebsschwäche, trockene Haut bemerkbar machen.

Schilddrüsenüberfunktion

Das Virus kurbelt die Hormonproduktion übermäßig an. Symptome: hervorquellende Augen, vergrößerte Schilddrüse, Schwellungen im Hals, Müdigkeit, Temperaturschwankungen.

Hashimoto

Bedeutet Entzündung der Schilddrüse. Hashimoto ist der Name des japanischen Arztes, der die Erkrankung 1912 erstmals beschrieb. Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Eindringlinge. Vergleichbar wie wenn man sich einen Splitter eingezogen hat. Die Haut errötet sich herum und es kommt zu Schwellung. Symptome: leichtes Halsweh, Druck in der Kehle, ungewohnte Empfindungen in diesem Bereich oder vielleicht auch gar nichts – jeder Mensch reagiert unterschiedlich und jede Entzündung ist anders.

Knoten, Zysten und Tumore

Knoten sind ein Zeichen dafür, dass dein Körper sich entschlossen hat, den Epstein-Barr-Virus zu bekämpfen. Wenn dein Immunsystem das Virus nicht ganz ausschlagen kann, greift es auf seine Reservestrategie zurück und versucht, es mit Kalzium zu untermauern. Und genau das sind Knoten: Kalzium-Isolierzellen für die Viren. Wenn es den Viren in den Kalzium-Isolierzellen allzu gut geht, sorgen sie für den Ausbau. Dann wird aus dem Knoten eine Zyste, die die Schilddrüse noch stärker belastet.

Warum trifft es gerade Frauen?

Lt. Statistik sind 90% der Erkrankten Frauen. Das hat mit dem weiblichen Zyklus zu tun. Jeden Monat investiert der Körper unheimlich viel Energie in die Vorbereitung einer möglichen Schwangerschaft. In der Menstruationsphase fließen 80% der Abwehrkraft und Reserven in die Erneuerung des Uterus. In dieser Zeit hat der Körper nur beschränkt Mittel zur Abwehr von Krankheiten. Hinzu kommt, dass von Frauen in der heutigen Zeit mehr erwartet wird als je zuvor. Wir haben einen Beruf, versorgen den Haushalt, ziehen Kinder groß, kümmern uns um Familienmitglieder, Freunde und Partner. Zu viel Strapaze, zu wenig Erholungszeit. Und das fordert enorm viel physische und mentale Kraft. Und bei einem überstrapazierten Immunsystem schlägt das Epstein-Barr-Virus gerade mal grenzenlos zu.

Das bedeutet, dass wir Frauen unbedingt gut für uns sorgen müssen!

Medikamentöse Behandlung

Die Medizin geht davon aus, dass die Schilddrüse zu wenig Hormone T3 und T4 produziert. Daher werden zur Behandlung Tabletten eingesetzt, die entweder tierische oder synthetische Ersatzhormone sind. De facto ist aber ihre Wirkung mit der Wirkung von Drogen früherer Tage gleichzusetzen.

Durch die Wirkung der Tabletten haben Leute ein bisschen mehr Klarheit, Energie und besseren Schlaf. Das Medikament lindert ein wenig die Symptome einer leichten Virusinfektion. Das ist dann auch schon alles. Bei den meisten Menschen hat die Besserung der Beschwerden nichts mit den Schilddrüsenmedikamenten zu tun, sondern mit Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und der Einnahme von zusätzlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn solche Veränderungen der Lebensweise entziehen dem Virus die Lieblingsnahrung und bewirken dann gesundheitliche Verbesserungen.

Die Medizin wiegt sich der Gewissheit, dass die genannte Verbesserung der Symptome der Zuführung der verordneten Schilddrüsenhormone zuzuschreiben ist. Doch Fakt ist, dass der Körper weder tierische und synthetisch zugeführte Hormone aufnehmen kann. Dazu fehlen noch bestimmte Schlüsselemente, die wissenschaftlich noch nicht bekannt sind.

Ein Vergleich zu Veranschaulichung zwischen einem tierischen, synthetischen und menschlichen Produkt: stelle dir die Ernährung eines Säuglings mit Muttermilch, Kuhmilch und einem Kunstprodukt vor. Inzwischen liegen genügend Forschungsergebnisse vor, dass kein noch so genaues Imitat an die Muttermilch herankommt.

Das heißt, die Medikamente wirken überhaupt nicht auf die Schilddrüse ein und sie heilen sie schon gar nicht. Außerdem täuschen sie vor, die Schilddrüse produziere genügend Hormone. Dadurch zeigen die Blutwerte ausreichend Hormone an, aber der Schilddrüse geht es zunehmen schlechter, da das Virus weiter wütet und nicht nur die Schilddrüse, sondern auch andere Organe angreift.

Das Problem? Man setzt in der Medizin nicht beim Grundproblem an. Das Medikament demaskiert lediglich die wahren Verhältnisse. Man kann das ganze vergleichen mit einer verschmutzten Wunde, über die man ein Pflaster klebt. Die Wunde wird so lange eitern, bis man sie richtig versorgt.

Nebenwirkungen der Medikamente

- sie belasten durch den synthetischen Gehalt zusätzlich Leber und Niere bei der Entgiftung
- sie drosseln die Aktivität der Schilddrüse, weil das Medikament signalisiert es gäbe genug T3 und T4. Das ist vergleichbar mit Muskeln, die man trainieren muss. Auch die Schilddrüse bleibt nur in Form, wenn sie regelmäßig ihrer Arbeit nachgeht.

Falls du Medikament einnimmst, bedeutet das nun nicht, dass du von heute auf morgen die Tabletten absetzen sollst. Dein Körper wird dir auch hier zum richtigen Zeitpunkt die Zeichen senden. Vertraue darauf. Schenke zunächst deinem Körper die volle Aufmerksamkeit und tu alles, um ihn zu unterstützen und zu stärken.

Bist du bereit für Heilung?

Du musst jetzt zu dein eigener Schilddrüsenexpertin werden, indem du lernst, was heilende Wirkung für deine Schilddrüse hat und was das Virus nährt und was nicht.

Um heilen zu können müssen das Virus und seine Abfallstoffe aus dem Körper entfernt und ausgeleitet werden. Das bedeutet, du musst auf Nahrungsmittel verzichten, die das Virus nähren und Nahrungsmittel zu dir nehmen, die der Schilddrüse guttun.

Wenn die Schilddrüse und der ganze Körper gesund werden sollen, geht es in erster Linie um die Verabschiedung des Epstein-Barr-Virus. Das ist für die Rückeroberung deines Immunsystems und für das Verschwinden aller Symptome Bedingung. Jetzt die interessante Einschränkung: So wichtig es ist, das Virus zu dezimieren, du musst es nicht komplett ausrotten. Es können rund 10 Prozent schlummernder Virus in deinem Körper verbleiben, damit sich dein Immunsystem ständig daran erinnert, wach zu bleiben.

Lass dich nicht entmutigen, wenn es eine Weile dauert, bis du dich wieder so fühlst wie früher. Es braucht unterschiedlich viel Zeit. Wenn du noch nicht lange krank bist, kannst du in einigen Wochen wieder auf den Beinen sein. Wenn du schon länger Symptome hast, kann es 3 Monate oder ein halbes Jahr dauern, vielleicht auch ein oder mehrere Jahre. Aber in dieser Zeit wird es dir bereits schrittweise besser gehen. Manche Symptome verschwinden sofort, manche halten sich etwas länger. Manchmal geht es 2 Schritte vorwärts, dann wieder einen zurück. Rufe dir in Erinnerung, dass Heilung einfach so abläuft. Beim Bergsteigen geht es auch nicht immer bergauf, manchmal muss man auch ein Stück queren oder sogar absteigen um für die nächste Phase des Gipfelsturm gerüstet zu sein.

Da du deine Gesundheit mit natürlichen Methoden förderst und dein Immunsystem mit gesunder Ernährung und anderen Maßnahmen stärkst, wird es sich ganz von selbst erholen und das Epstein-Barr-Virus immer weiter zurückdrängen. Durch liebevolle Zuwendung - der wir uns auch widmen - wird sich dein Körper erneuern und das Leben gehört wieder dir!

Erwecke die Heilintension in dir

Du hast deine Symptome und deine Krankheit nicht selbst verschuldet, da kannst du dir ganz sicher sein! Du hast deine Krankheit weder kreiert, anzogen noch manifestiert und du bildest dir die Krankheit auch nicht ein. Du bist nicht krank weil zu ein bisschen träge oder willensschwach bist und es liegt auch nicht am falschen Erbgut. Und auch dein Körper hat dich nicht im Stich gelassen. Wichtig ist vor allem, dass du deinen Körper nicht zum Sündenbock machst, denn er hat dich nicht im Stich gelassen. Das ist eine Fehleinschätzung der Medizin. Aber nachdem du jetzt die wahren Hintergründe kennst, weißt du wie und vor allem dass du wieder gesund werden kannst.

Übung 1: Erwecke die Heilintension in dir

Mache alles, um dich davon zu überzeugen, dass du heilen kannst. Damit aktivierst du heilende Energien jeglicher Art. Zum Beispiel: Hänge eine Notiz an deinen Badezimmerspiegel (oder den Vorschlag auf der nächsten Seite), schreibe es jeden Abend in dein Tagebuch oder formuliere eine tägliche Affirmation wie: Mein Körper liebt mich. Mein Körper ist immer für mich. Mein Immunsystem tut alles, um zu heilen. Ich vertraue meinem Körper, dass er heilt. Ich liebe meinen Körper. Ich danke meinem Immunsystem, dass es mich heilt.

Übung 2: Lichtwasser

Reichere dein Trinkwasser mit heilendem Licht an. Nimm dir ein Glas Wasser und stelle es vor dich hin. Jetzt hebe eine Faust über deinen Kopf und visualisiere, wie sich deine Hand mit Licht füllt. Öffnen anschließend die Hand über dem Wasserglas und sage: „Licht“. Stell dir dabei vor, wie Licht ins Wasser fließt. Mache das ganze am besten sieben mal. Das Licht führt dem Wasser Heilenergie zu. Gurgel für die Schilddrüse mit dem Wasser, bevor du es hinunterschluckst. Stell dir vor, wie das Licht des Wassers in die Schilddrüse strömt und dabei die Epstein-Barr-Viren abtötet und die Gewebeschäden repariert werden.

Übung 3: Schmetterlings Sonnenbad

Die Form der Schilddrüse erinnert an einen Schmetterling. So ist auch die Schilddrüse ein "Sonnenkollektor" wie ein Schmetterling. Wenn du in der Sonne bist, insbesondere mit der Halsvorderseite, saugt die Schilddrüse in kurzer Zeit Sonnenenergie auf, als wären ihre Flügel zwei Solarpaneele. Das Licht versorgt die Drüse mit Energie, harmonisiert die Hormonproduktion, hemmt das Epstein-Barr-Virus und stärkt das drüseneigene Immunsystem ebenso wie jenes des Körpers. Das Virus kann somit sein Zerstörungswerk in der Schilddrüse nicht fortsetzen. Zudem fungiert die Schilddrüse auch als Sonnenlichtspeicher, aus dem das Immunsystem Licht an dunklen Tagen schöpft.

Übung 4: Sonnenlichtmeditation für die Schilddrüse

Setze dich in die Sonne und visualisiere deine Schilddrüse als Schmetterling auf einem Stein. Fühle, wie sich die Flügel bzw. Lappen in der Wärme der Sonne ausbreiten. Spüre und visualisiere, wie die Flügel das Sonnenlicht aufnehmen und heilende Energie in die Zellen leiten. Atme dabei tief und gleichmäßig. Zusammen mit der Luft atmest du Licht in deine Kehle. Erinnerung dich, dass der Sauerstoff sehr wichtig für die Abtötung des Virus ist. Der tiefe Atem reichert dein Blut mit Sauerstoff an und wehrt dadurch die Viren ab.



Solltest du deine Schilddrüse ganz oder teilweise verloren haben, so denke daran, dass ein Schmetterling auch mit eingerissenem Flügel fliegen kann. Dein Körper verhält sich weiterhin so, als wäre die Schilddrüse intakt.

ICH DANKE DIR, KÖRPER,
DASS ICH DURCH DICH EXISTIEREN KANN.

ICH DANKE DIR, DASS DU MIR ERMÖGLICHST,
ALL DIE WUNDERSCHÖNEN ERFAHRUNGEN
AUF DIESER ERDE MACHEN ZU KÖNNEN.

ICH DANKE DIR,
DASS DURCH DICH MEIN HERZ
SCHLAGEN KANN.

ICH DANKE DIR FÜR DIE MILLIARDEN KÖRPERLICHEN ABLÄUFE,
DIE DU JEDEN TAG FÜR MICH ORGANISIERST,
DAMIT ICH GESUND SEIN KANN.

ICH DANKE JEDER ZELLE MEINES KÖRPERS FÜR DIE ENERGIE,
DIE SIE MIR ZUR VERFÜGUNG STELLT,
DAMIT ICH EIN ERFÜLLTES UND
GLÜCKLICHES LEBEN ERSCHAFFEN KANN.

ICH DANKE DER UNENDLICHEN INTELLIGENZ,
DIE IN MIR WOHT, DASS SIE MICH LEITET
UND MIR DABEI HILFT, ZU HEILEN.

ICH LASSE ALLE MEINE VERWÜRFE UND
NEGATIVEN GEDANKEN ÜBER DICH LOS.

ICH LIEBE DICH, MEIN WUNDERSCHÖNER KÖRPER,
DU BIST EIN WUNDER.

Übung: Ernährungstagebuch

Werde dir bewusst welche Speisen und Getränke du zu dir nimmst und notiere sie einen Tag lang. Zum Beispiel: 6:00 Uhr: Kaffee mit Milch und Zucker.

Diese Übung dient als Vorbereitung für das nächste Modul, in dem du dein aktuelles Ernährungsverhalten durch das Ersetzungsprinzip optimieren kannst.



Tägliche Reflexion

Das wichtigste auf dieser Heilreise ist, dass du dein Gehirn umprogrammierst. Alles was aktuell in deinem Leben ist basiert auf Gedanken, die du laufend denkst. Wenn du nun etwas Neues in deinem Leben erschaffen willst, musst du zu aller erst deine Energie verändern. Und die veränderst du, indem du deine Gedanken änderst. Denn Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle führen zu Handlungen. Und gleiche Gedanken führen zu gleichen Gefühlen und somit zu gleichen Handlungen. Doch wir wollen Veränderung. Und die beginnt in dir. Indem du beginnst anders zu denken. Dadurch löst du andere Gefühle aus und schließlich andere Handlungen.

Daher ist es wichtig, dass du täglich übst und die angeführten Übungen in deinen Alltag integrierst. Wann immer alte Gewohnheiten oder alte Gedanken aufkommen, führe eine der Übungen aus. Zum Beispiel: Du stehst im Stau und denkst: Warum passiert das immer mir? Stoppe diesen Gedanken und sag dir eine positive Affirmation wie zum Beispiel: Das Leben ist immer für mich, auch wenn ich es gerade noch nicht weiß. Oder mach die Sonnenlichtmeditation, indem du bewusst in deine Schilddrüse spürst und Licht einatmest.

Beginne deine Gedanken und Handlungen zu kontrollieren und lass Dinge, die dir nicht gut tun weg. Mache nur noch die Dinge, die für dein Ziel förderlich sind. Du bekommst daher laufend kleine Aufgaben. Ich empfehle dir, sie täglich zu üben. So lange, bis sie automatisiert ablaufen.



Du findest nach jedem Theorieteil sieben Reflexionsblätter. Nimm dir bitte täglich am Abend einige Minuten Zeit und reflektiere deinen Tag. Schreib dir die Antworten auf. Überlege dir gleichzeitig ein Ziel für den nächsten Tag. Was du morgen besser machst. Was du morgen öfter machst. Was du morgen üben wirst etc. Sei kreativ. Scheib dir Zettel und gib sie in deine Handtasche. Übe Affirmationen wenn du im Stau stehst, an der Kasse im Supermarkt oder am Heimweg in einem öffentlichen Verkehrsmittel. Wenn du sieben Übungstage absolviert hast, kannst du mit dem nächsten Modul fortfahren. Behalte dir aber die Übungen bei. Sei geduldig mit dir. Am Anfang wird sich das sehr ungewohnt und neu anfühlen. Aber mit der Zeit wird es sich in dir automatisieren und du wirst immer bewusster dein Leben wahrnehmen und gestalten.

Ganz am Ende dieses Workbooks findest du zahlreiche zusätzliche "Glücksübungen". Diese Übungen kannst du jederzeit machen, wenn du spürst, dass dich im Außen etwas hinunter zieht oder du dich schlecht fühlst. Sie helfen dir deinen Gefühlszustand zu verändern und schnell wieder in eine positive Energie zu kommen.

REFLEXION MODUL 1 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 1 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

[- - - - -]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[- - - - -]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[- - - - -]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[- - - - -]

REFLEXION MODUL 1 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 1 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

[-----]

|

|

|

|

|

[-----]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[-----]

|

|

|

|

|

[-----]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[-----]

|

|

|

|

|

[-----]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[-----]

|

|

|

|

|

[-----]

REFLEXION MODUL 1 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 1 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 1 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

DEINE ERNÄHRUNG ALS ERFOLG FÜR DEINE GESUNDHEIT

Die Natur ist die beste Apotheke
(Sebastian Kneipp)

Alle Organe und Drüsen deines Körpers müssen ernährt werden. Und natürlich erst recht deine Schilddrüse. Gerade wenn nach Wochen, Monaten oder Jahren des Kampfs gegen das Virus ihre Kräfte nachlassen, ist sie sehr aufnahmebereit für heilende Nahrung. Auch Nerven, Immunsystem, Leber, Lymphsystem, Nebennieren und auch das Gehirn benötigen Unterstützung, wenn sie sich lange mit dem Epstein-Barr-Virus herumgeschlagen haben. Und darum geht es in dieser Woche: dein Körper soll alle Mittel zur Verfügung gestellt bekommen, mit denen er dem Virus wirksam begegnet, die bereits verursachten Schäden ausbessert und sich erholen kann, damit es dir eines Morgens besser geht.

Musst du jetzt dein Leben über Nacht auf den Kopf stellen? Nein, ganz und gar nicht. Betrachte es als Aufstellung deiner Optionen und nicht als starrer Regelkatalog. Wenn all die heilsamen Dinge einen festen Platz in deinem Leben bekommen, brauchst du einen Plan, bei dem du auch bleiben kannst. Gehe dabei so vor, dass du dich nicht überforderst, denn dann wirst du nach drei Tagen aufgeben. Wirklich, du schaffst das! Du bekommst das hin! Es geht hier nicht einen neuen Ernährungsglauben anzunehmen, wir wollen lediglich herausfinden, was dir am besten bekommt und nach dem Austauschprinzip vorgehen, indem du heilende Nahrungsmittel für deine Schilddrüse durch andere ersetzt.

Die Schwierigkeit bei dem heilenden Kampf gegen das Epstein-Barr-Virus besteht darin, dass es nach der ersten Niederlage irgendwo im Körper alles daran setzt, weitere Infektionsherde zu erzeugen. Da kann es sein, dass es dir eine Zeit lang besser geht und auf einmal treten neue Symptome oder eine weitere Welle der Müdigkeit auf. Halte dir dann vor Augen, dass dies der natürliche Verlauf der Heilung ist und du ihn beschleunigen kannst, wenn du noch mehr von den heilenden Nahrungsmitteln zu dir nimmst. Sieh sie als Erweiterung deines Speiseplans. Nicht als etwas, was tu tun musst. Diese Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel wollen einfach deine besten Freunde werden.

Werde selbst zum Gesundheitsexperten und beurteile, welche der im Folgenden genannten Nahrungsmittel optimal zu deinen Beschwerden und Symptomen passen. Falls du alle ausprobieren möchtest, tu es! Möchtest du jedoch bescheidener und pragmatischer vorgehen, wähle für die erste Woche drei Nahrungsmittel aus, auf die du dich konzentrierst. Klebe dir eine Notiz an deinen Kühlschrank, damit du immer daran denkst, eine ordentliche Portion von diesen Nahrungsmitteln zu essen. In der nächsten Woche fügst du dann drei weitere Nahrungsmittel hinzu.

Aber bitte nicht nur eine Apfelscheibe oder ein Blatt Salat essen. Das reicht nicht aus. Du musst von den heilenden Nahrungsmitteln schon eine ordentliche Portion essen, wenn du etwas bewegen möchtest. Du wirst sehen, wie du Schritt für Schritt die unzuträglichen Nahrungsmittel durch die heilenden Nahrungsmittel ersetzt.

Heilenden Nahrungsmittel

All die folgend aufgelisteten Nahrungsmittel enthalten Inhaltsstoffe, die das Epstein-Barr-Virus abtöten, den Körper entgiften und reinigen und die Schilddrüse heilen. Bitte beachte, dass du vorzugsweise Nahrungsmittel aus biologischem Anbau zu dir nimmst. Das ist ganz, ganz wesentlich, denn Düngemittel können ein Auslöser für das Epstein-Barr-Virus sein.

Artischocken: vertreiben das Virus

Ahornsirup: kräftigt Gehirn und Nervensystem

Aloe Vera: wirkt antiviral und schwemmt Giftstoffe aus dem Körper

Äpfel: wirken entzündungshemmend um ummanteln das Virus

Atlantisches Meergemüse: Lappentang und Braunalgen: stoppen die Virusinfektion

Avocados: beruhigt die Nerven

Bananen: wirken antiviral und entzündungshemmend

Basilikum: reduziert Knoten, Zysten und Tumore und wirkt krebshemmend

Beeren:

Heidelbeeren: fördern die Ausleitung von Giftstoffen und stärken das Zentralnervensystem

Himbeeren: wirken entschlackend

Brombeeren: hemmen die Bildung von Knoten und stärken das Gewebe

Birnen: beleben die Leber und befreien sie von Giftstoffen

Brokkoli: wirkt desinfizierend und schrecken das Virus ab

Brunnenkresse: unterbindet die Bildung von Narbengewebe in Leber und Schilddrüse

Datteln: helfen der Leber beim Abbau von Giftstoffen und fördern die Entschlackung

Feigen: leiten Toxine aus dem Verdauungstrakt

Fenchel: dämmt das Virus ein und wirkt entzündungshemmend

Granatäpfel: entgiften und reinigen Blut und das Lymphsystem

Grünkohl: tötet das Epstein-Barr-Virus ab

Gurken: kräftigen Nebennieren und Nieren und entziehen dem Blut Virusgifte

Hanfsamen: stärken das Herz-Kreislauf-System und stärken die Schilddrüse

Honig, naturrein: wirkt antiviral

Ingwer: wirkt antiviral und lindert Verspannungen

Karfiol: dämmt das Virus ein

Kartoffel: stärken die Schilddrüse

Knoblauch: wirkt gegen Viren und Bakterien

Kokosnuss: wirkt antiviral und entzündungshemmend, hemmt das Wachstum von Knoten

Korianderkraut: leitet Schwermetalle aus

Kohl: wirkt desinfizierend und schrecken das Virus ab

Kohlrabi: wirkt desinfizierend und schrecken das Virus ab
Kohlsprossen: wirken desinfizierend und schrecken das Virus ab
Kraut: wirkt desinfizierend und schrecken das Virus ab
Kürbis: fördert die Regeneration der Leber
Kurkuma: unterstützt den Wiederaufbau von Schilddrüsengewebe
Mandarine: wehren das Virus ab und helfen der Leber bei der Reparatur
Mangos: bauen Leber und Milz auf und bereifen das Lymphsystem von Viren
Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Cashewkerne): wirken antiviral und antibakteriell
Orangen: wehren das Virus ab und helfen der Leber bei der Reparatur
Papayas: stärken das Zentralnervensystem und Leber
Paranüsse: natürliche Selenquelle
Petersilie: leitet Schwermetalle aus
Rettich: verhindert Schilddrüsenkrebs
Radieschen: verhindern Schilddrüsenkrebs
Rucola: reduziert Knoten, Zysten und Tumore
Salat: vertreibt die Viren aus Leber und Lymphsystem
Staudensellerie: hemmt das Virus, leitet Gifte aus und fördert die Produktion von T3 und T4
Sesamsamen: stärken das Zentralnervensystem
Spargel, vor allem grüner Spargel: reinigt Leber und Milz und stärkt die Bauchspeicheldrüse
Spinat: entfernt Abfallstoffe und stärkt das Nervensystem
Sprossen: steigern die Abwehrkräfte und unterdrücken die Bildung von Knoten
Süßkartoffeln: reinigen und entgiften die Leber
Thymian: wirkt antiviral und tötet das Virus ab
Tomaten: stärken das Immunsystem, Lymphsystem und die Leber
Zitronen und Limetten: reinigen die Leber
Zwiebel: nährt die Schilddrüse und tötet das Virus
Zucchini: fördern die Regeneration der Leber

Bitte beachte jedoch immer die Reaktion deines Körpers und auch die Jahreszeit bzw. regionale Verfügbarkeit. Im Sommer tut uns alles gut, was viel Wasser enthält. Im Winter, falls dir oft kalt ist, kühlt Nahrung mit hohem Wassergehalt, z.B. Zitrusfrüchte. Da ist ratsamer Äpfel und Wintergemüse zu essen.

Heilende Kräuter und Nahrungsergänzungen

Nachfolgende Aufstellung gibt dir einen Überblick über heilsame Nahrungsergänzungen. Es bedeutet nicht, dass du das täglich alles zu dir nehmen musst. Gehe am besten die Aufstellung einfach durch und lasse dich von deiner Intuition leiten und wähle Produkte, die sich für dich richtig anfühlen.

Bitte beachte, dass du Nahrungsergänzungsmittel wählst, die aus biologischen Pflanzen und Früchten hergestellt sind. Synthetische Nahrungsergänzungsmittel kann der Körper nicht aufnehmen. Sie stellen keinen Mehrwert dar. Ganz im Gegenteil, sie belasten Leben und Nieren noch zusätzlich bei der Entgiftung.

Vitamin B12: regeneriert das Zentralnervensystem
Zink: stärkt das Immunsystem
Vitamin C: stärkt das gesamte Immunsystem
Magnesium: gleicht die Hormonproduktion der Schilddrüse aus
Omega-3-Fettsäuren: stärken das Immun- und Zentralnervensystem
Vitamin D3: stabilisiert das Immunsystem
Eisen: reduziert Müdigkeit
Vitamin-B-Komplex: stärken das Zentralnervensystem
Selen: stärkt das gesamte Immun- und Zentralnervensystem
Spirulina: baut giftige Metalle ab und baut das Zentralnervensystem wieder auf
L-Lysin: wirkt entzündungshemmend
Chaga-Heilpilz: vertreibt Viren aus Leber und Schilddrüse
Gerstensaft-Extrakt: leitet Quecksilber aus
L-Tyrosin: ernährt gesundes Schilddrüsengewebe
Ashwagandha: dämpft die Überaktivität der Nebennieren
Rote Meeressalgen: leiten Schwermetalle aus dem Körper
Brennnesselblätter: wirken entzündungshemmend
Katzenkrallen: ist entzündungshemmend
Süßholzwurzel: regeneriert die Nebennieren
Zitronenmelisse: schaltet Viren und Bakterien aus
Blasentang: stellt die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse wieder her
Selen: stärkt das gesamte Immun- und Zentralnervensystem
Curcumin: wirkt entzündungshemmend im Zentralnervensystem
Chrom: unterstützt die Bauchspeicheldrüse und Leber
Mangan: für die Produktion des Schilddrüsenhormons T3
Holunder: stärkt das Immunsystem
Rot- und Wiesenklees: reinigt Leber, Lymphsystem und Milz
Sternanis: wirkt antiviral

Nicht nur Essen zählt aus meiner Erfahrung zur Ernährung, sondern auch die Körperpflege. Die Haut ist unser größtes Organ. Alles was wir über die Haut aufnehmen, dringt in die Blutbahn ein und verweilt dort bis zu 4 Tagen. Herkömmliche Kosmetika und Körperpflegeprodukte enthalten Chemikalien, Mikroplastik und andere schädliche Substanzen, die unserer Gesundheit schaden. Und wie du zuvor erfahren hast, sind Chemikalien ein Auslöser des Epstein-Barr-Virus. Aus diesem Grund empfehle ich ausschließlich Kosmetika und Körperpflegeprodukte auf natürlicher Basis zu verwenden. Das tut nicht nur deinem Körper und deiner Gesundheit gut, sondern auch der Umwelt. Diese Maßnahme war damals eine der ersten effektivsten auf meiner Heilreise. Daher kann ich dir sehr ans Herz legen, hier bewusst zu wählen, womit du deinen Körper ganzheitlich nährst.

Übung: Überprüfe die Inhaltsstoffe deiner Kosmetika wie Zahnpasta, Seife, Gesichts- und Körpercremen, Sonnencreme, Lippenpflege etc. Wenn du Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln und Körperpflegeprodukten hast, schreib mir gerne an hallo@hashimoto-harmony.com Ich freue mich auf deine Nachricht!

HEILSPEISEN FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Frühstück

Power-Frühstück für Sommermonate

Mit diesem einfachen Rezept kannst du dir schnell ein Frühstück oder einen Snack zwischendurch zubereiten, der dich mit natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen & Spurenelementen versorgt, die insbesondere für deine Schilddrüse wichtig sind.

Zutaten:

- 1 BIO-Banane
- 1/2 Mango
- 1 Stück Melone
- Saft 1/2 BIO-Zitrone
- 1 Esslöffel BIO-Leinsamen
- BIO-Chia-Samen
- Naturreiner Honig nach Geschmack
- Prise Zimt
- Prise Kardamom
- Paranüsse
- Mandeln

Zubereitung:

- Gib das Obst mit Zitronensaft und Gewürzen in einen Becher und mixe es kurz mit einem Stabmixer.
- Fülle den Smoothie in eine Müslischüssel. Dekoriere mit frischen Beeren, Samen und Nüssen.
- Fertig ist ein wunderbares Frühstück, das lange satt macht und deinen Nährstoffhaushalt auffüllt!

Apfel-Porridge mit Zimt und Rosinen

Zutaten:

- 1 BIO-Apfel
- 1 BIO-Banane
- 2 BIO-Datteln, entsteint
- 1 TL Honig (optional)
- Saft einer 1/2 BIO-Zitrone
- Prise Zimt und Kardamom
- 1 EL Walnusskerne, 1 EL Leinsamen
- 2-3 Paranüsse, einige Weintrauben und
- 1 EL Chiasamen zur Dekoration

Zubereitung:

- Alle Zutaten entweder grob häckseln oder mit einem Stabmixer pürieren und mit Nüssen, Samen und Weintrauben dekorieren.

Porridge (warm)

Zutaten:

- 50 g Haferflocken (sofern keine Glutenunverträglichkeit besteht)
- 250 ml Mandelmilch
- Gewürze: gemahlener Zimt, Kardamom
- Honig
- optional: Rosinen, Nüsse, Leinsamen

Zubereitung:

- Haferflocken mit Mandelmilch und Gewürzen und Rosinen zu cremigen Brei kochen.
- mit Honig süßen und Nüssen dekorieren
- auch Apfelkompott passt gut dazu.

Kurkuma-Hirsebrei

Zutaten:

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 3 Datteln
- 1 Tasse Pflanzendrink
- TL Kurkuma

Zubereitung:

- Hirse waschen und in einen Topf geben. Mit 2 Tassen Wasser und 1 Brise Salz im zugedeckten Topf zum Kochen bringen. Die Hitze herunter drehen und 5 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten und ca. 30 Minuten quellen lassen.

- Ingwer würfeln und in Kokosöl anbraten, 3 gewürfelte Datteln dazugeben und ebenfalls anbraten.
- Hirse, Pflanzendrink und Kurkuma dazugeben und wenn du möchtest kannst du etwas Kardamom und Vanilleschote dazugeben. Umrühren und fertig!
- Falls Rezept kannst du noch beliebig mit Obst oder Kompott essen und mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Chia-Pudding

Zutaten:

- 15g Chiasamen
- 125ml Kokosmilch
- Zimt und Vanille
- 1/2 Mango oder Beerenkompott

Zubereitung:

- Vermische die Chiasamen mit der Kokosmilch und den Gewürzen und gib das Gemisch in ein verschließbares Glas.
- Stelle den Chia-Pudding mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank.
- Toppe mit Mangopüree oder Beerenkompott.

Tipp:

Dieses Frühstück oder Snack lässt sich wunderbar ins Büro mitnehmen!

Glutenfreies Brot

Zutaten:

- 250g BIO-Buchweizenmehl
- 250g BIO-Braunhirsemehl
- BIO-Weinsteinbackpulver
- 1,5 TL Meersalz
- 650 ml Wasser
- 2 EL BIO-Apfelessig
- 1 EL naturreiner Honig
- optional BIO-Samen: Leinsamen, Sesam, Fenchelsamen, Kümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kreuzkümmel oder Gara Masala
- 2 EL Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch
- 1 Tasse Basmatireis
- Fenchelknolle (fein gewürfelt)
- Olivenöl, Salz, Chili oder Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

- Gib das Mehl in eine Schüssel und gib Salz und eventuell Samen dazu.
- Verrühre das Mehl mit dem Wasser, Essig und Honig sodass ein dickflüssiger Teig entsteht.
- fülle ihn in eine Backform (mit Backpapier ausgelegt).
- backe das Brot bei 160 Grad Heißluft bis es zu duften beginnt (45-60min).

Hauptspeise

Heilspeise für die Schilddrüse: Linsencurry mit Fenchelreis

Zutaten:

- Rote oder gelbe Linsen (250 g)
- 1 Süßkartoffel (fein gewürfelt) oder Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2,5-4 cm Ingwerwurzel (geschält und gehackt)
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Fenchel kurz anrösten
- Gewaschenen Reis dazugeben.
- Mit doppelter Menge Wasser aufgießen.
- Wasser verkochen lassen und Reis zudeckelt ca. 20 min ausdampfen lassen.

Zubereitung:

Reis:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Fenchel kurz anrösten
- Gewaschenen Reis dazugeben.
- Mit doppelter Menge Wasser aufgießen.
- Wasser verkochen lassen und Reis zudeckelt ca. 20 min ausdampfen lassen.

Curry:

- Linsen mit Wasser ca. 5-10 min vorkochen
- Gib etwas Olivenöl in einen Topf und röste zuerst Knoblauch und Zwiebel kurz an
- Gib anschließend die Süßkartoffeln die Ingwerwurzel dazu
- Gib anschließend Tomatenmark und die Gewürze hinzu und röste sie nur mehr kurz unter schwacher Hitze durch
- Gieße mit der Kokosmilch auf, gib die vorgekochten Linsen dazu und lass alles auf kleiner Flamme ca. 20 min weich garen.
- Würze mit Salz und Chili oder Pfeffer
- Richte Reis und das Curry in einem Teller an
- Fertig ist das Heilgericht!

Nachspeise

Heidelbeereis

Zutaten:

- tiefgekühlte BIO-Heidelbeeren
(keine Kulturheidelbeeren)
- BIO-Bananen
- naturreiner Honig
- Saft von BIO-Zitronen

Zubereitung:

- Gib 200g gefrorene Heidelbeeren mit 2 reifen Bananen, den Saft 1 Zitrone und 1 EL Honig in einen Mixbecher.
- Püriere alles und genieße ein cremiges Eis.

Bratapfel

Zutaten:

- 6 Äpfel
- Saft von 1-2 Zitronen
- geriebene BIO-Walnüsse
- 2 EL Honig
- etwas gemahlene Zimt

Zubereitung:

- Äpfel aushöhlen und in einen Bräter stellen.
- Zutaten zu einer Nussfülle vermengen und die Äpfel damit füllen.
- im Backrohr bei 160 Grad Heissluft zugedeckt braten bis die Äpfel weich sind.



MEIN POWER FOOD PLAN

Von diesen Nahrungsmitteln werde ich ab sofort täglich eine große Portion essen:

Diese Vitalstoffe werde ich ab sofort in meinen Alltag integrieren:

Diese Körperpflegeprodukte werde ich durch Naturprodukte ersetzen:

REFLEXION MODUL 2 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 2 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 2 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 2 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 2 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
| |
| |
| |
| |
| |
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
| |
| |
| |
| |
| |
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
| |
| |
| |
| |
| |
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
| |
| |
| |
| |
| |
└ — ┘

REFLEXION MODUL 2 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

--

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

--

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

--

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

--

REFLEXION MODUL 2 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

DIE REHABILITATION DER SCHILDDRÜSE

*Tu deinem Körper etwas gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen
(Theresa von Avila)*

Nachdem du nun dein Immunsystem mit Heilnahrung versorgst, geht es im nächsten Schritt um die Eindämmung des Epstein-Barr-Virus. Dazu empfehle ich dir eine Entgiftungskur mit dem Ziel, das Virus abzutöten, damit deine Schilddrüse heilen kann.

Die Kur dauert insgesamt 90 Tage und ist in 3 Monatsblöcken unterteilt. Am Beginn eines Monats entscheidest du anhand deiner individuellen Bedürfnisse, Mittel und zeitlichen Möglichkeiten, welchem der drei Pläne du in diesem Monat folgen willst.

Es kann sein, dass du nur einen einzigen Monat für die Bereinigung deiner Symptome und die Wiederherstellung deines Wohlbefindens brauchst und somit nur mit der alleinigen Anwendung des ersten Plans für Leber, Lymphsystem und Verdauungstrakt bereits gesund wirst. Es kann aber auch sein, dass du alle 3 Pläne benötigst. Oder aber vielleicht auch nur Plan 2 oder 3? Das alles hängt davon ab, wie lange du schon krank bist und von welcher Variante des Virus du befallen bist. Jeder Mensch ist anders. Du findest heraus, welcher Plan der ideale für dich ist.

Möchtest du schrittweise vorgehen? Dann beginne mit der vorgeschlagenen Abfolge: vom ersten zum zweiten und dann zum dritten Plan. Oder möchtest du gleich voll loslegen? In diesem Fall beginne mit dem dritten Plan, lasse den zweiten folgen und setze den ersten an den Schluss. Brauchst du unbedingt rasch eine Besserung, dann dient dir womöglich 90 Tage lang Plan drei am besten.

Falls du sehr beschäftigt bist, sodass es manchmal schwierig wird, beim Tagesplan zu bleiben, dann tu einfach das, was dir möglich ist. Bist zum Beispiel den ganzen Tag unterwegs, kannst du dir deine Heilelixiere am Morgen zubereiten und in einer Kühltasche mitnehmen. Oder du trinkst vor der Arbeit möglichst viel und am Abend dann den Rest. Aber du gefährdest den Heilerfolg nicht, wenn du es einmal nicht schaffst. Bringe dir Verständnis entgegen. Dir fällt bestimmt etwas ein, damit du nahe am vorgegebenen Plan bleiben kannst.

Sei dir gewiss, die Heilung setzt mit Beginn des Programms sofort ein, auch wenn sich die Symptome noch eine Zeit lang halten. Es braucht einfach Zeit, wenn das Virus schon über Jahre in deinem Körper ist und dir besonders unangenehme Beschwerden bereitet hat. Ich bin bei dir! Der Aufwand lohnt sich - schließlich bekommst du dein Leben zurück!

Bitte beachte aber, dass es hier nicht um eine Diät geht! Du sollst auf keinen Fall hungern oder leiden. Bitte sehe das von vorn herein anders. Jede Art von Fasten gefährdet nur die Veränderung zum Besseren, sondern ist auch eine Strapaze für die Nebennieren. Wenn du bei deiner Genesung deine Nebennieren optimal unterstützen willst, iss alle eineinhalb bis zwei Stunden etwas. Wirklich, eine kleine Zwischenmahlzeit bringt es voll!

Du möchtest ja das Virus aushungern und nicht dich selbst. Daher sollst du zur Stärkung deiner Schilddrüse jederzeit bestens ernährt sein, damit sich die Symptome nach und nach durch die Behebung ihrer Ursache aus dem Staub machen. Das bedeutet, die in den Entgiftungsplänen angeführten Säfte und Wässer trinke bitte zusätzlich zu den Mahlzeiten oder zwischendurch. Keinesfalls darfst du deine Ernährung ausschließlich mit diesen Getränken bestreiten!!!

Entgiftungsplan 1: Leber, Lymphsystem und Darm entlasten

Morgens 1/2 l Staudenselleriesaft auf leeren Magen

Mittags 1/2 l Zitronen- oder Limettenwasser

Nachmittag 1/2 l Zitronen- oder Limettenwasser

Abend 1/2 l Aloewasser oder Gurkensaft
(alternativ Zitronen- oder Limettenwasser)

Alle Rezepte findest du am Ende dieses Moduls

Worauf du verzichten solltest:

- * Eier
- * Gluten
- * Mais
- * sämtliche Molkereiprodukte
- * Rapsöl
- * Schweinefleisch
- * Soja

Was dabei für deine Gesundheit geschieht

Dieser Monat bedeutet für deine Leber, Lymphsystem und Verdauung Erleichterung. Gleichzeitig setzt eine funktionierende Verdauung dem Epstein-Barr-Virus zu und schafft deiner Schilddrüse eine Verschnaufpause. Eine gesunde Verdauung ist äußerst wichtig. Denn wenn es im Magen an der erwünschten Salzsäure mangelt, können schlechte Säuren im Schlaf durch die Speiseröhre aufwärts wandern und so die Heilung der Schilddrüse verzögern.

Für die Verstärkung der Salzsäure im Magen gibt es nichts besseres als Selleriesaft. Er enthält Mineralstoffe mit noch nicht entdecktem Desinfektionseffekt. Er wirkt somit antiviral, antibakteriell und verringert die Virenbelastung im Körper. Für mich ist Selleriesaft das Wundermittel Nummer 1!

Eine ausreichende Wasserversorgung ist ebenfalls wichtig, damit der Körper die Abfälle und Schlacken ausreichend ausscheiden kann. Auch das Gehirn kann ohne Wasser nicht arbeiten. Die genannten Säfte und Wässer hydrieren den Körper, bringen Mineralstoffe und Spurenelemente mit und geben den Zellen neues Leben. Zugleich reinigen sie die Leber und das Lymphsystem. Trinke so oft wie möglich stilles Wasser. Wenn du leicht in heftige Entschlackungsschübe kommst, beginne langsam und reduziere die Menge der Säfte und Wasser.

Zusatz Tipp: Ölziehen

Ölziehen am Morgen dient in der Lehre des Ayurveda seit Jahrhunderten der Zahn- und Mundhygiene sowie der Entgiftung. Das Öl entzieht der Mundschleimhaut Giftstoffe, die nach der Anwendung zusammen mit dem Öl ausgespuckt werden.

Der Organismus versucht über Nacht, sich von Schadstoffen zu befreien, die sich vor allem im Mundbereich vermehrt sammeln. Empfohlen wird das Ölziehen deshalb gleich morgens nach dem Aufstehen, noch vor dem Frühstück.

- **Wähle ein hochwertiges, kaltgepresstes Pflanzenöl.**
- **Nimm jeden Morgen einen Teelöffel voll in den Mund und bewege das Öl etwa 20 Minuten durch den Mundraum. Ziehe und sauge es dabei auch durch die Zahnzwischenräume.**
- **Achtung, nicht zu viel Öl nehmen. Durch die angeregten Speicheldrüsen wird die Menge im Mund mehr.**
- **Spucke das Öl anschließend aus und spüle den Mund mehrmals mit warmen Wasser nach und putze die Zähne.**

Ölziehen ist ein hervorragender Weg um Krankheitserreger im Mundraum zu bekämpfen. Viren, Bakterien und Pilze gehen aus den Schleimhäuten ins Öl über, weshalb es wichtig ist, das Öl am Ende nicht zu schlucken, sondern auszuspucken.

Was Ölziehen noch bewirkt:

- Plaque und Krankheitserreger auf und zwischen den Zähnen sowie Zahnfleischentzündungen werden beseitigt und vorgebeugt, Zähne durch die Beseitigung von Ablagerungen sanft aufgehell.
- Das Zahnfleisch wird gekräftigt und Karies abgewehrt.
- Die Rachenmandeln werden bei ihrem Wächterjob unterstützt, was verhindert dass Krankheitserreger in die Luftröhre und Lunge vordringen.
- Mundgeruch wird beseitigt.
- Durch die antibakterielle Kraft und seine Fähigkeit, Toxine und Säuren wie ein Schwamm aufzunehmen, können viele Leiden vermieden werden.

Entgiftungsplan 2: Ausleiten von Leicht-, Schwer- und Halbmetallen

Auch hier wieder: trinke die folgenden Säfte und Wässer zu, nach oder zwischen den Mahlzeiten. Keinesfalls sollte deine Ernährung ausschließlich auf diesen Getränken beruhen. Achte auf kleine Zwischenmahlzeiten. Du solltest keinesfalls hungern!

Morgens 1/2 l Staudenselleriesaft auf leeren Magen

Täglich 1 Entgiftungs-Smoothie

Mittags 1/2 l Zitronen- oder Limettenwasser

Nachmittag 1/2 l Ingwerwasser

Abend 1/2 l Aloewasser oder Gurkensaft
(alternativ Zitronen- oder Limettenwasser)

Alle Rezepte findest du am Ende dieses Moduls



Worauf du verzichten solltest:

- * Eier
- * Gluten
- * Mais
- * sämtliche Molkereiprodukte
- * Rapsöl
- * Schweinefleisch
- * Soja

Darüber hinaus:

- * Schwertfisch
- * Seebarsch
- * Thunfisch

Was dabei für deine Gesundheit geschieht

Diesen Monat wirst du alle Heilwirkungen des ersten Monats für Leber, Lymphsystem und Verdauungstrakt spüren. Dazu kommt noch die antivirale Wirkung des Ingwer. Und schließlich wirst du auch die giftigen Metalle los, von denen sich das Epstein-Barr-Virus so gerne ernährt.

Solange sich das Virus von giftigen Metallen und Halbmetallen wie Aluminium, Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Nickel, Quecksilber etc. ernährt, löst es Symptome aus. Mit der Ausleitung dieser Metalle kann man dies zum Stillstand bringen. Bedenke, dass sich toxische Metalle tief in den Organen und Geweben verstecken können. Daher sei geduldig und halte die Metallausleitung diesen Monat möglichst lange durch, damit auch tiefere Lagerstätten ausgeräumt werden können.

Entgiftungsplan 3: Reinigung der Schilddrüse

Auch hier wieder: trinke die folgenden Säfte und Wässer zu, nach oder zwischen den Mahlzeiten. Keinesfalls sollte deine Ernährung ausschließlich auf diesen Getränken beruhen. Achte auf kleine Zwischenmahlzeiten. Du solltest keinesfalls hungern!

Morgens	1/2 l Staudenselleriesaft auf leeren Magen
Täglich	1 Heil-Smoothie 1 Tasse Ingwerwasser 1 Tasse Schilddrüsen-Heilsuppe 1 Tasse Schilddrüsen-Heiltee
Mittags	1/2 l Zitronen- oder Limettenwasser
Abend	1/2 l Schilddrüsenheilsaft

Worauf du verzichten solltest:

- * Eier
- * Gluten
- * Mais
- * sämtliche Molkereiprodukte
- * Rapsöl
- * Soja
- * Schweinefleisch

Darüber hinaus:

- * Schwertfisch
- * Seebarsch
- * Thunfisch

Senke deinen Fettverzehr um mindestens ein Viertel, insbesondere um Fleisch, da dieses viel Fett enthält. Das heißt aber nicht, dass du gänzlich auf Fleisch verzichten sollst. Beschränke den Verzehr auf eine Portion pro Tag. Das ist deshalb wichtig, weil eine fettreduzierte Ernährung der optimalen Entschlackung dient. Fett macht das Blut dicker und verlangsamt die Entgiftung.

Was dabei für die Gesundheit geschieht

Wenn Plan 1 das Einstiegsmodell ist, Plan 2 die ergänzte Version, dann ist Plan 3 die Luxusausführung der Schilddrüsen-Rehabilitation, wenn das behutsamere Vorgehen noch nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat. Plan 3 läuft eigentlich auf eine Ganzkörperregeneration hinaus, die dein Immunsystem unglaublich aufbaut. Um satt zu werden, wenn du weniger Fett zu dir nimmst, greife am besten zu Obst. Mit seinen gesunden Kohlehydraten und der für Leber und Gehirn so wichtigen Pflanzenstoffe, ist Obst ein wahres Gesundheitsgeschenk der Natur.

Warum du diese Nahrungsmittel meiden solltest

Solange du mit Schilddrüsenstörungen zu tun hast, solltest du auf Eier, Molkereiprodukte, Gluten, Rapsöl, Soja, Mais und Schweinefleisch verzichten, weil sie das Epstein-Barr-Virus nähren und dieses Virus dann Entzündungen hervorruft. Wenn diese Lebensmittel auf deinem Speiseplan stehen, wächst und gedeiht das Virus und da werden dann auch die Symptome bestehen bleiben.

Eier

Eier sind die Leibspeise der Viren. Sie sind nahrhaft und für viele Menschen unbedenklich, aber solange du Symptome hast, solltest du darauf verzichten solange du nicht wieder ganz gesund bist. Das ist der wichtigste Tipp. Versuche Eier so gut wie möglich für mindestens 3 Monate komplett zu meiden. Ganz ist es eh nicht möglich - in Backwaren etc., aber verzichte auf das Frühstücksei, Spiegelei etc. Dadurch kommst du am schnellsten an dein Ziel, den du entziehst dem Virus die Nahrung.

Molkereiprodukte

Milcheiweiß kommt für das Epstein-Barr-Virus gleich nach den Eiern, da viele tierische Hormone enthalten. Wenn du von einem der genannten Symptome betroffen bist, streiche Molkereiprodukte lieber ganz von deinem Speiseplan, bis es dir wieder gut geht. Darunter fallen: Milch, Käse, Butter, Joghurt, Sahne, Kefir, Ghee, etc. (wenn du nicht ganz verzichten kannst beschränke dich auf Joghurt, Kefir, Buttermilch, Hartkäse, Ziegen- und Schafkäseprodukte - diese Milchprodukte sind am hochwertigsten).

Weizengluten

Auch Weizengluten fördern das Epstein-Barr-Virus, da Weizen stark durch chemische Pflanzenschutzmittel beeinträchtigt ist. Der Verzicht auf Weizengluten dient dem Aushungern des Virus und das wird sich als gesundheitliche Verbesserung bemerkbar machen.

Rapsöl

Ebenso ist es mit Rapsöl. Bitte vergewissere dich, dass auch das Essen im Restaurant nicht mit Rapsöl zubereitet wurde und sehe dir genau die Zutatenliste abgepackter Lebensmittel an, ob irgendwo Rapsöl angegeben ist.

Mais

Mais ist ebenso Treibstoff für das Epstein-Barr-Virus, da Mais durch chemische Pflanzenschutzmittel und Genmanipulation beeinträchtigt ist und dadurch Nahrung für das Virus enthält. Bitte sei vorsichtig bei Maisgerichten, Maisgrieß, Maiskeimöl, Maissirup oder verkappten Zutaten wie Zitronensäure und aus Mais hergestelltem Alkohol (zum Beispiel Kräutertinkturen).

Soja

Wie bei Mais ist auch Soja aufgrund chemischer Pflanzenschutzmittel und Genmanipulationen zum Nährstoff für das Epstein-Barr-Virus geworden.

Schweinefleisch

Problematisch ist beim Schweinefleisch der hohe Fettgehalt. Durch die spezielle Beschaffenheit des Fleisches braucht der Körper 12-16 Stunden bis es vom Körper aufgenommen werden kann. Durch diesen langen Prozess kann das Blut in dieser Zeit nicht ausreichend mit Sauerstoff angereichert werden. Dein Körper benötigt allerdings den hohen Sauerstoffgehalt beim Kampf gegen Viren und Bakterien. Zudem belastet Schweinefleisch die Leber. Daher verzichte bis zur Genesung auf Schinken, Würste, Schwarte, Schweinebraten, Rippchen, Koteletts, Schnitzel, Schmalz und alle verarbeiteten Produkte aus Schweinefleisch.

Eins nach dem anderen

Es ist eine große Herausforderung in der Phase der Heilung auf all die Speisen zu verzichten. Du brauchst aber nicht von heute auf morgen alles streichen. Reduziere diese Nahrungsmittel nach und nach. Am einfachsten ist es, wenn du dich den Nahrungsmitteln zuwendest, die unbedenklich für das Virus sind und eine heilende Wirkung haben.

Ich weiß, du schaffst das!

Denn, je mehr du dich auf das Positive - sprich die nährstoffreichen Nahrungsmittel konzentrierst, umso weniger werden dir die anderen Nahrungsmittel abgehen!

Und beachte: du brauchst nicht von heute auf morgen eine 0-Diät machen und all diese Lebensmittel zu 100% streichen. In erster Linie ist es wichtig, dass du einmal darüber Bescheid weißt und dir das bewusst machst. Probiere dann Schritt für Schritt eine Reduktion aus und fühle dabei wie es dir geht? Merkst du einen Unterschied?

Bei mir was es so, dass sich mein Körper automatisch den Nahrungsmitteln zugewendet hat, die ihm gut tun! Er hat beispielsweise jetzt fast gar kein Verlangen mehr nach Pasta. Viel lieber möchte er Reis und Kartoffeln.

Bedenke, du hast jeden Tag die Wahl zu essen was dir gut tut! Hier einige Vorschläge, falls du nun den Eindruck hast, dass du nichts mehr essen kannst:

- Gemüsesuppen
- gebratener heimischer Fisch
- gegrilltes Hühnerfilet
- Steak
- Tafelspitz mit Röstli und Spinat
- Reis: Erbsenreis, Gemüsereis - am besten Bio-Naturrundkornreis
- Kartoffel: Bratkartoffel, Salzkartoffel, Petersilien-Kartoffeln
- Ofengemüse
- Bunte Salatschüssel (ohne Mais)
- Quinoa
- Hirse
- Buchweizen
- diverse vegane Curries

Snacks:

- Nüsse
- Dunkle Bio-Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil
- Studentenfutter
- Obst-Smoothies

Das Wichtigste ist, dass du auf alle Nahrungsmittel verzichtest, die künstliche Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder Farbstoffe enthalten.

Ich weiß, du schaffst das!

HEILGETRÄNKE FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Säfte, Tee, Wasser und Suppe

Staudenselleriesaft

Trinke am Morgen etwas einen halben Liter Selleriesaft auf leeren Magen. Er sollte frisch zubereitet sein und ohne weitere Zutaten. Wenn du anfangs empfindlich reagieren solltest, fange mit weniger an und arbeite dich langsam auf einen halben Liter vor. Selleriesaft ist heilkräftig, hat aber wenige Kalorien. Lasse also das anschließende Frühstück nicht aus, warte aber mindestens eine viertel Stunde bis du etwas anderes zu dir nimmst.

Zutaten:

- 1 Staudensellerie

Zubereitung:

Sellerie waschen, in den Entsafter geben und sofort frisch trinken.

Tipps: Kaufe möglichst Bio-Ware.

Falls der Saft am Anfang zu streng schmeckt, kannst du auch einen Apfel mit entsaften, damit du dich an den Geschmack gewöhnst. Falls dir 1/2 l anfangs zu viel ist, beginne mit einigen Schlucken und steigere die Menge.

Zitronen- oder Limettenwasser

Zitronen- oder Limettenwasser gehört mit zum Besten, was man für die Befeuchtung und Entschlackung tun kann. Es nimmt Giftstoffe auf und spült sie aus dem Körper.

Zutaten:

- Saft 1/2 Zitrone (frisch gepresst)
- 1/2 l Wasser

Zubereitung:

Presse den Saft einer halben Zitrone aus und gib ihn in 1/2 l Wasser. Trinke das Wasser schluckweise.

Tipps: Zitronen eignen sich gut für unterwegs und können einfach mitgenommen werden, auch wenn keine Küche zur Verfügung steht.

Aloewasser

Der Geschmack von Aloewasser kann gewöhnungsbedürftig sein, aber der Einsatz lohnt sich.

Zutaten:

- 5 cm frisches Aloeblatt
- 1/2 l Wasser

Zubereitung:

Gel aus dem aufgeschnittenen Blattstück löffeln und mit dem Wasser in einen Mixer geben. 10 bis 20 min glatt mixen und sofort trinken.

Tipps:

- frische Aloeblätter findet man in Bio-Läden
- du kannst anstelle auch einen Bio-Aloeverasaft nehmen und mit 1/2 l Wasser verdünnt trinken.

Gurkensaft

Bewirkt im Körper Befeuchtung und ist das beste Verjüngungsexier der Welt.

Zutaten:

- 2 Salatgurken

Zubereitung:

Gurken waschen, in einen Entsafter geben und sofort frisch trinken.

Tipps:

- Kaufe möglichst Bio-Ware.
- Falls der Saft am Anfang zu streng schmeckt, kannst du auch einen Apfel mit entsaften, damit du dich an den Geschmack gewöhnst.
- Falls dir 1/2 l anfangs zu viel ist, beginne mit einigen Schlucken und steigere die Menge

Entgiftungs-Smoothie

Dieser Smoothie hift dir giftige Metalle aus deinem Körper auszuleiten.

Zutaten:

- 2 Bananen
- 2 Tassen wilde Heidelbeeren
- 1 Tasse Korianderkraut
- 1 TL Gerstengrassaft-Pulver
- 1 TL Spirulina
- 1 EL atlantischer Lappentang
- Saft von 1 Orange
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

Ingwerwasser

Dieses Getränk kannst du nach deinen Bedürfnissen anpassen - als heißer Tee zum Frühstück oder als kühlendes Getränk nach dem Mittagessen.

Zutaten:

- 2,5-5cm frischer Ingwer
- 2 Tassen Wasser
- 1/2 Zitrone (optional)
- 2 TL Honig (optional)

Zubereitung:

Als Tee: Wasser in einem Topf aufkochen, Ingwer in Scheiben schneiden, in das Wasser geben und ca. 15 min ziehen lassen. Mit Zitrone und Honig abschmecken wenn gewünscht.
Kalt: Ingwer ins Wasser reiben, den Zitronensaft hinzufügen und mind. 15 min, aber besser länger (oder auch über Nacht im Kühlschrank) ziehen lassen. Je nach Geschmack mit Zitrone verfeinern.

Nelkenwasser

Ebenfalls unterstützend bei der Metallentgiftung ist Nelkenwasser. Du kannst es zusätzlich einmal pro Woche in deinen Plan mit aufnehmen.

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 10 Gewürznelken

Zubereitung:

Einen Krug mit ca. 1 l Wasser füllen, 10 Gewürznelken hineingeben und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die Nelken entfernen und das Wasser den Tag über verteilt trinken.

Heil-Smoothie

Mit solch einem Smoothie führst du viele heilsame Zutaten auf einmal zu. So bekommt dein Körper eine bereite Vielfalt an Nährstoffen und Aromen.

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Mango
- 1 Scheibe Wassermelone
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Wasser

Weitere mögliche Zutaten:

- Korianderkraut
- 1-2 cm Ingwer
- Erdbeeren oder Himbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in Stücke teilen und zu einem cremigen Smoothie mixen.

Schilddrüsen-Heilsaft

Dieser Saft besteht nur aus Zutaten, die der Gesundheit der Schilddrüse dienen. Du kannst den Saft nach deinen persönlichen Vorlieben anpassen: Staudensellerie durch Gurke ersetzen und Koriander durch Petersilie.

Zutaten:

- 1 Staudensellerie
- 2 Bio-Äpfel
- 5 cm frischer Ingwer
- 1 Bund Koriander

Zubereitung:

Alle Zutaten entsaften und den Saft sofort trinken.

Schilddrüsen-Heiltee

Dieser Tee kann eine Oase der Stille in der Hektik des Tages sein. Er tut deiner Seele so gut wie der Schilddrüse und dem ganzen Körper. Mach bei der Zubereitung eine Pause, damit Herz und Geist zur Ruhe kommen können!

Zutaten:

- 2 Tassen Wasser
- 1 TL getrockneter Thymian oder frischen Thymian
- 1 TL getrocknete oder frische Zitronenmelisse
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 TL naturreiner Honig (optional)

Zubereitung:

Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, Thymian, Fenchel und Zitronenmelisse hineingeben und den Topf von der Wärmequelle nehmen. 15 Minuten oder länger ziehen lassen, dann abseihen und optional Honig hinein rühren.

Ayurvedische Heißwasserkur

Falls du die Kur im Winter machst und dir oft kalt ist, wähle statt Zitronenwasser und Gurkensaft entweder Ingwertee oder einen Tee aus Löwenzahnwurzel oder ganz einfach heißes Wasser.

Zubereitung:

1-2 Liter gut gereinigtes Wasser (gefiltert oder stilles Wasser) in einem Topf 5-10 Minuten sprudelnd kochen, dann in eine Thermoskanne füllen und das Wasser über den Tag verteilt in Schlucken trinken.

Heilsuppe für die Schilddrüse

Trinke irgendwann tagsüber oder am Abend schluckweise diese Suppe.

Zutaten:

- 2 l Wasser
- 2 Süßkartoffeln (grob gewürfelt)
- 2 Selleriestangen (fein gewürfelt)
- 2 Zwiebeln (fein gewürfelt)
- 6 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2,5-4 cm Kurkumawurzel (geschält und gehackt) oder 2 TL Kurkumapulver
- 2,5-4 cm Ingwerwurzel (geschält und gehackt)
- 1 Tasse Petersilie (fein gehackt)
- 4 Thymianzweige (fein gehackt)
- 2 EL Dulse-Flocken
- 1 EL Braunalgenpulver
- Etwas Olivenöl, Salz

Zubereitung:

- Gib etwas Olivenöl in einen Topf und röste zuerst Knoblauch und Zwiebel kurz an.
- Gib anschließend die Süßkartoffeln, den Stangensellerie und die Ingwerwurzel sowie den Kurkuma dazu.
- Gieß alles mit 2 l Wasser auf und füge die restlichen Zutaten hinzu.
- Lass alle Zutaten in einem Topf ca. 1 Stunde köcheln.
- Seihe anschließend die Zutaten ab oder püriere alle Zutaten fein mit einem Stabmixer.
- Würze die Suppe mit ein wenig Salz.
- Fertig ist die Heilsuppe!

Tipps:

- Wenn du die Zutaten in der Suppe lässt, hast du eine wunderbare Gemüsesuppe.
- Du kannst auch eine größere Menge zubereiten und einen Teil einfrieren oder im Kühlschrank für ein paar Tage aufbewahren.
- Du kannst die Suppe mit einem Schuss Kokosmilch verfeinern.



MEIN REHABILITATIONSPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 4 WOCHEN

Welche Heilgetränke werde ich die nächsten 4 Wochen in meinen Alltag integrieren?

Empty dashed-line box for writing the answer to the question above.

Welche Nahrungsmittel werde ich in den nächsten 4 Wochen reduzieren bzw. komplett streichen?

Empty dashed-line box for writing the answer to the question above.

REFLEXION MODUL 3 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

[—]
|
|
|
|
|
L —]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[—]
|
|
|
|
|
L —]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[—]
|
|
|
|
|
L —]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[—]
|
|
|
|
|
L —]

REFLEXION MODUL 3 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 3 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 3 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 3 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 3 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 3 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

MEIN GROSSER TRAUM UND MEIN GOLDENER WEG ZUR GESUNDHEIT

*Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben
(Abraham Lincoln)*

Neben der Ernährung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit unser emotionaler Zustand. Wir unterscheiden 3 Arten von Stress: körperlicher, emotionaler und chemischer Stress.

Körperlicher Stress sind beispielsweise Brüche, Verletzungen, Stürze, Unfälle usw. Als emotionalen Stress nehmen wir soziale und zwischenmenschliche Belastungen, Mobbing, Geldsorgen, Verlust des Arbeitsplatzes und ähnliches war. Chemischer Stress sind zum Beispiel Viren, Bakterien, Pilzbefall im Körper, erhöhter Blutzucker oder ein Kater nach zu viel Alkoholkonsum.

Den chemischen Stress und wie wir ihn in Bezug auf Hashimoto Herr werden, haben wir uns bereits in den Vorwochen angesehen. In dieser Woche widmen wir uns dem emotionalen Stress.

Sobald wir auf eventuelle Bedrohungen in der Außenwelt reagieren, egal ob diese Bedrohung real oder nur eingebildet ist, setzt der Körper Stresshormone frei und mobilisiert dadurch enorme Energie um auf die Bedrohung reagieren zu können. Wenn das passiert, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht und das genau ist Stress. Eigentlich ist das eine natürliche und gesunde Reaktion, denn sie hat uns in der Vorzeit vorm Überleben beschützt, wenn der Mensch beispielsweise von einem Raubtier angegriffen wurde. Sobald die Gefahr vorüber war, sank der Stresshormonspiegel und der Mensch war wieder in Balance.

Heute ist das nicht mehr der Fall. Kaum erhalten wir einen Anruf oder eine E-Mail vom Chef was eine starke emotionale Reaktion wie Ärger, Frust, Furcht, Angst, Trauer, Schuld, Leiden oder Scham in uns auslöst, schalten wir das Kampf-oder-Flucht-Nervensystem ein und reagieren, als ob ein Raubtier hinter uns wäre. Diese chemische Reaktion bleibt automatisch eingeschaltet, weil die äußere Bedrohung scheinbar nie aufhört. Wenn dieses Ungleichgewicht über einen längeren Zeitraum aufrecht bleibt, steuern wir auf Krankheiten zu, denn durch Langzeitstress wird die gesunde Genexpression herunter reguliert.

Aus diesem Grund werfen wir nun einen Blick auf dein Leben.

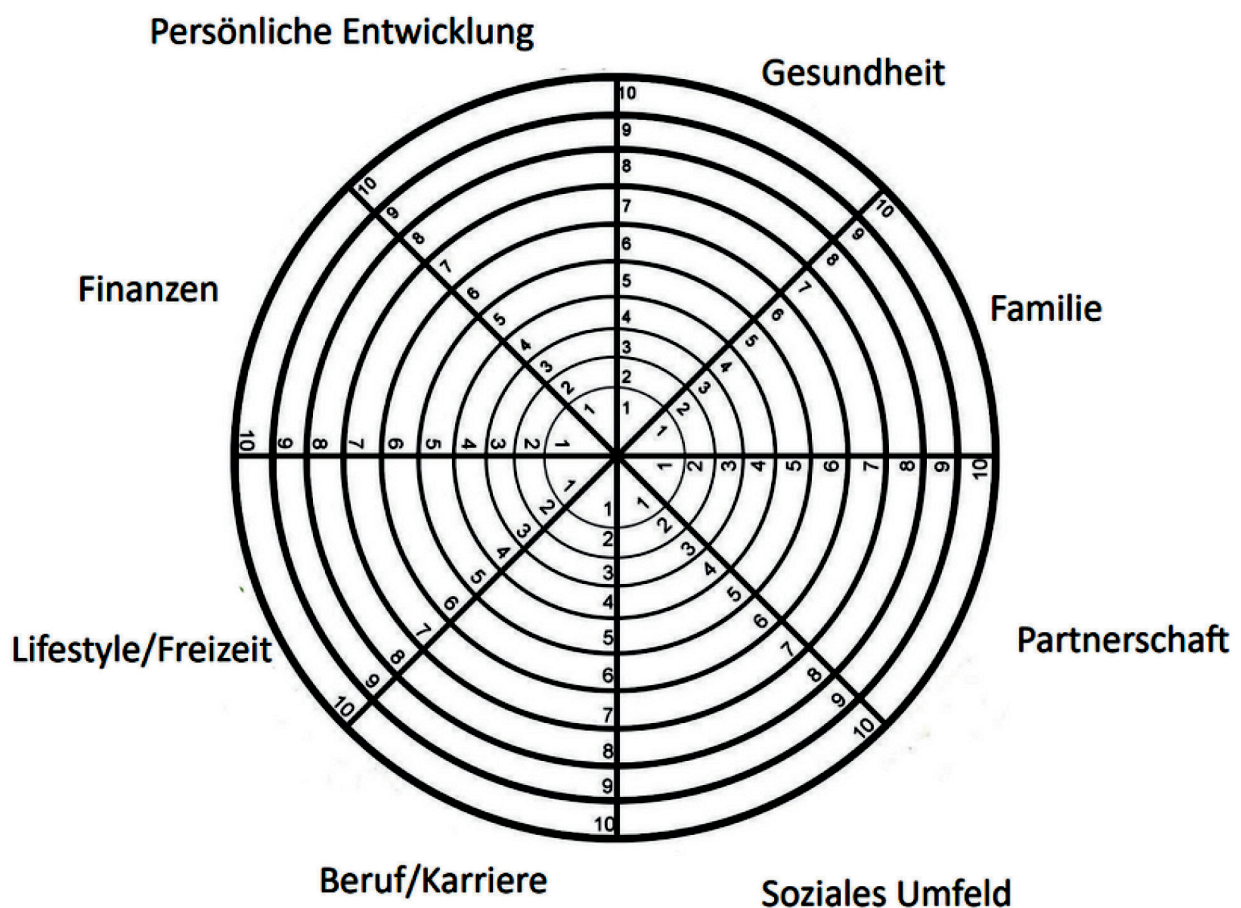
Das Lebensrad

Wir können nur Dinge in unserem Leben verändern, die uns bewusst sind. Daher ist es wichtig ehrlich hinzuschauen. Es geht dabei nicht um gut oder schlecht, richtig oder falsch, sondern einzig und alleine darum, ob dass das Leben ist, das ich leben möchte.

Das Lebensrad spiegelt die wichtigsten Bereiche unseres Lebens wider. Anhand des Rades kannst du einordnen, wo du gerade im Leben stehst, in welchem Bereich du erfüllt bist und wo du gegebenenfalls noch nicht deinen Herzenswunsch lebst. Du erkennst, ob du genügend auf deine Bedürfnisse achtest und wo noch Raum für Wachstum und deine Schöpferkraft ist.

Übung: Mein Lebensrad

Die Mitte des Kreises stellt 0 dar, der äußere Rand 10, das Maximum.



Schritt 1: Fühle in dich hinein und fülle jeden Lebensbereich auf der Skala von 0-10 aus. Nimm die Fragen zur Selbstreflexion an die Hand und stelle fest, wie erfüllt du gerade in jedem Bereich bist.

Fragen zur Selbstreflexion

Gesundheit:

- Fühlst du dich gesund und fit?
- Hast so viel Energie, dass sie dich locker durch den Tag bringt?
- Wenn du dich dagegen schlapp, müde, ausgelaugt fühlst oder auch wenn du wirklich krank bist, tust du was dagegen?
- Ernährst du dich ausgewogen und gesund?
- Trinkst du genügend Wasser (2-3 Liter pro Tag)?
- Was tust du täglich für deine Gesundheit?
- Machst du regelmäßig Bewegung und Sport?
- Gibst du deinem Körper alle Nährstoffe die er braucht?
- Gönnst du dir regelmäßig Entspannung?

(Herkunfts-)Familie:

- Wie sieht es in deiner Familie aus? Wie ist deine Beziehung zu deinen Eltern?
- Fühlst du dich geliebt oder hast du ständig Stress und Drama?
- Geben dir deine Nächsten Kraft? Oder stören und behindern sie dich?

Partnerschaft:

- Lebst du in einer für dich erfüllten Partnerschaft?
- Fühlst du dich geliebt und wahrgenommen? Fühlst du Liebe?
- Hast du ständig Zank und Streit?
- Kannst du vertrauen? Oder hast du ständig Ängste in Bezug auf deine Partnerschaft?
- Was gibst du regelmäßig? Was bekommst du?

Soziales Umfeld:

- Mit welchen Menschen umgibst du dich? Mit Menschen, die dir Energie geben? Oder mit Menschen, die dir Energie rauben?
- Horch mal genau hin, worüber reden deine Freunde? Womit beschäftigen sich sie und dich? Welche Gedanken haben sie? Und welches Mindset? Ist es eher auf Sorgen und auf Limits, Ängste, Blockaden und Zweifel ausgerichtet oder eher auf Lebensfreude und Motivation?

Beruf / Karriere:

- Arbeitest du, um zu (über-)leben? Oder liebst du das, was du tust?
- Bist du beruflich erfüllt? Macht dir deine Tätigkeit Freude?
- Wenn du machen könntest was du willst, was würdest du tun?
- Lernst oder studierst du, was zu dir passt? Oder fühlst du, das liegt mir eigentlich gar nicht.
- Sofern du nicht (mehr) arbeitest: Erfüllen dich deine Lebensaufgaben? Oder erscheint dir dein (Arbeits-) Alltag sinnlos und mühsam?

Lifestyle / Freizeit:

- Hast du Zeit für dich?
- Kannst du FREI-Zeit machen?
- Wer entscheidet, was du mit deiner Zeit anfängst? Du? Oder deine To-Do-Liste?
- Und wie sieht sie aus, deine Freizeit? Netflix allein? Oder soziale Kontakte? Hobbies oder chillen?

Finanzen:

- Wie stehst du zum Thema Geld? Hast du ausreichend Geld? Musst du jeden Cent umdrehen oder ist bei dir alles im grünen Bereich?
- Bist du zufrieden mit deinem Einkommen?
- Wenn nicht, welche Summe möchtest du monatlich verdienen und warum?
- Kümmerst du dich um deine Finanzen?
- Welche Einstellung hast du zum Thema Geld?

Persönliche Entwicklung:

- Verstehst du die Welt?
- Kommst du mit bei den enormen Veränderungen, die wir erleben?
- Bist du neugierig?
- Willst du weiterkommen?
- Oder sagst du dir, in der Schule habe ich genug gelernt, das reicht. (Wie) Bildest du dich weiter?
- Was investierst du? Und bist du wirklich du?
- Hast du ein Gefühl für Sinn im Leben?
- Ruhst du in dir selbst und brauchst gar nicht so viel von außen?



Schritt 2: Schau dir dein ausgefülltes Rad an und lasse es auf dich wirken. Läuft dein Lebensrad rund oder nicht? Wenn dein Lebensrad nicht rund läuft, läuft in deinem ganzen Leben etwas nicht rund. Wo ist noch Luft nach oben? Schreib die Bereiche auf.

[—]

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

[—]

Schritt 3: Lass dich vollkommen werden, nicht perfekt. Versuche dein Lebensrad so rund wie möglich zu kriegen. Dann ist deine Gesundheit das Geschenk, das auf dich wartet. Sei es dir selbst wert, etwas zu tun. Erschaffe dich selbst zur besten Version von dir. Du bist die Schöpferin deines Lebens. Jeder nicht erfüllte Bereich färbt auf deine Gesundheit ab, denn jeder Mangel löst Druck und Sorgen, somit negative Gefühle und Schwingungen in uns aus.

Was kannst du nun konkret in den Bereichen mit Mängeln tun? Schreibe drei konkrete Schritte auf, die du tun kannst. Was müsstest du verändern? Welche Entscheidung müsstest du treffen? Welche Handlungen müsstest du umsetzen? Welche innere Einstellung müsstest du haben? Tu es für dich und dein Leben, denn du bist zu 100% für dich verantwortlich!

[—]

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

[—]



Das Geheimnis für ein außergewöhnlich erfülltes Leben besteht darin, permanent den Fokus auf jene Lebensbereiche zu legen, die wichtig für dich sind! Du weißt, dass du heute die Summe deiner Entscheidungen von gestern bist. Du weißt, dass du alles, was du heute erlebst, selbst erschaffen hast. Du weißt, dass nur du für alles in deinem Leben verantwortlich bist. Und du weißt, dass du alles verändern kannst, wenn du willst, wenn du dich fokussierst. Wenn du dein Leben komplett selbst in die Hand nimmst und nicht Dinge, Menschen oder Umstände für irgendetwas verantwortlich machst.

Hakt es bei deiner persönlichen Entwicklung? Dann tu etwas! Lies Bücher! Schau YouTube-Filme! Buche Kurse, online und offline. Schreibe dich an der Uni ein. Mache ein Fernstudium. Erkundige dich. Mach dich schlau.

Wie stehen deine Finanzen? Alles ok? Wenn nicht, dann überlege dir, wie du entweder Kosten reduzieren oder neue Einnahme-Quellen erschließen kannst. Es gibt so viele Möglichkeiten! Und das Geld liegt tatsächlich auf der Straße. Was kannst du gut? Was ist deine Leidenschaft? Werde kreativ und schaue, ob du daraus eine Einnahme-Quelle machen kannst.

Nutzt du deine Freizeit mit etwas, dass dich ausfüllt, dich glücklich macht? Wie ist dein Lifestyle so? Abends immer vorm TV und chillen? Oder gibt es auch andere Dinge, die du für dich tust?

Bist du glücklich in deinem Job? Mit deiner Karriere? Wenn ja, prima, wenn nein, dann hast du die Entscheidungsfreiheit, etwas zu ändern. Mach dir einen Plan. Schreibe auf, was du willst. Wäge ab und hab ein wenig Mut.

Wie sieht dein soziales Umfeld aus? Hast du Kontakt zu vielen Energievampiren? Jammert und nörgelt und lästert dein Umfeld ständig? Jammerst und nörgelst und lästerst du womöglich mit? Oder hat dein Umfeld eine gute Energie? Ihr fühlt euch miteinander wohl und habt gute, konstruktive, wertschätzende, weiterführende und inspirierende Gespräche? Du bist der Durchschnitt der 5 Personen, mit denen du am meisten zu tun hast (Kinder ausgenommen).

Und deine Familie? Alles im Lot? Wie wunderbar! Oder gibt es Streit, Zank und Knatsch? Frage dich, was du tun kannst, damit sich der Zank und Streit ein wenig legt. Was kannst du geben? Was kannst du dazu beitragen? Was darfst du auflösen? Und ab wann darfst du dich zurückziehen?

Und wie sieht es in deiner Partnerschaft aus? Bist du glücklich? So, wie es ist? Gut! Egal, ob du in einer Partnerschaft lebst oder nicht, die Hauptsache ist, du bist mit dir und für dich glücklich.

Und deine Gesundheit? Hast du schon die Ernährungstipps integriert? Kümmerst du dich um dich? Gibst du deinem Körper genug Schlaf? Genug Erholung? Genug Bewegung? Oder ffügst du ihm Leid zu? Machst du etwas zu wenig oder zu viel? Trinkst du zu viel Alkohol? Rauchst du zu viel? Isst du zu viel? Stresst du zu viel? Es ist alles eine Frage deiner Entscheidungen. Du hast es in der Hand.

Definiere das Gefühl hinter deinen Zielen

Die Qualität unseres Lebens ist davon abhängig, wie wir uns fühlen. Umso mehr Liebe wir uns selbst und der Welt entgegenbringen und umso mehr Freude wir uns erlauben zu empfinden, desto besser fühlen wir uns. Ein Beispiel: Denke an eine Zeit, in der du verliebt warst. Wie hast du dich gefühlt? Wie hast du reagiert, wenn dein Chef dir Aufgaben erteilt hat. Es war dir alles egal. Und wie reagierst du wenn du dich in einem Zustand von Wut befindest? Womöglich anders. Aus diesem Grund ist es wichtig festzustellen, in welchem Bewusstseinszustand du dich aktuell befindest.

Die Bewusstseinskala

Mit der Bewusstseinskala vom US-amerikanischen Arzt und Psychiater David Ramon Hawkins, können wir die unterschiedlichen menschlichen Bewusstseinszustände und Gefühlshäufigkeiten einordnen. Dabei geht es nicht um die Beurteilung von gut oder schlecht. Alles darf sein und ist gut wie es ist. Es geht lediglich darum, sich bewusst zu werden, was man auf dieser Frequenz ausstrahlt und dadurch im Leben anzieht und wie man seine Frequenz erhöhen kann.

Bis 200 befinden wir uns in niedrig schwingenden Frequenzen und sind mit unserem Ego verbunden. Über 200 befinden wir uns in hoch schwingenden Frequenzen und sind mit unserer Schöpferkraft verbunden.

Bewusstseinsstufen nach Hawkins		
Messwert	Ebenen	Emotion
700 - 1000	Erleuchtung	unbeschreibbar
600	Frieden	Seligkeit
540	Freude	Heiterkeit
500	Liebe	Verehrung
400	Verstand	Verständnis
350	Akzeptanz	Vergebung
310	Bereitwilligkeit	Optimismus
250	Neutralität	Vertrauen
200	Mut	Bejahung
175	Stolz	Verachtung
150	Wut	Hass
125	Begehrlichkeit	Verlangen
100	Angst	Ängstlichkeit
75	Kummer	Reue
50	Apathie	Hoffnungslosigkeit
30	Schuldbewusstsein	Schulduweisung
20	Scham	Erniedrigung

Übung: In der Tabelle siehst du die unterschiedlichen Bewusstseinssebenen. Wo auf dieser Skala hast du dich bezogen auf deine Gefühle im Alltag eingependelt? Was sind die Emotionen, die du am besten kennst? Denkst du häufig: Warum passiert mir das immer? Das Leben ist ungerecht. Du bist schuld, dass..., Egal was ich mache, es funktioniert nie, etc.

Inwiefern hast du von diesen Gedanken profitiert? Wovor wollen sie dich schützen? Erkenne, dass diese Gedanken eine Aufgabe für dich erfüllen. Bedanke dich dafür und erkenne, dass sie dich nicht dort hinbringen, wo du hin möchtest.

Wir setzen uns im Leben Ziele, weil wir uns auf eine bestimmte Art und Weise fühlen wollen. Häufig verbinden wir mit dem Erreichen von einem Ziel den Wunsch, dann glücklich, erfüllt, geliebt, gesund etc. zu sein. Dieses Denken führt jedoch nur dazu, dass wir unser Glück und unsere Erfüllung ständig in die Zukunft verlagern, anstatt im Hier und Jetzt bereits voller Freude zu sein. Zusätzlich führt es dazu, dass wir in einer Schwingung von Mangel bleiben. Da Gleiches immer Gleiches anzieht, werden wir auf dieser Schwingung nur Mangel empfangen können. Wenn du etwas Neues in deinem Leben manifestieren möchtest, musst du deine Schwingung auf die neue Frequenz der neuen Erfahrung einpendeln.

Gefühle kann man trainieren wie einen Muskel. Wie kann ich also das Gefühl, das ich mit meinem Ziel verbinde bereits jetzt in mir erschaffen?

Schritt 1: Lenke deine Energie zu deinem Ziel. Was möchtest du erschaffen? Wie möchtest du leben? Wer darfst du werden um das zu leben? Welche Gedanken, Gefühle und innere Haltung machen dich auf einer hochschwingenden Frequenz aus?

[Dashed box for writing]

Schritt 2: Was kann ich heute in meinem Alltag tun, um in Einklang mit diesen Gefühlen zu handeln? Was kann ich tun, um mich glücklich zu fühlen? Welche Gedanken lösen diese Gefühle in mir aus? Integriere diese Gefühle ab sofort in deinen Alltag und geh so oft wie möglich bewusst in dieses Gefühl. Richte dir eine Erinnerung am Handy ein, damit du nicht vergisst, bewusst die Schwingung des neuen Gefühls zur Gewohnheit zu machen.

[Dashed box for writing]

REFLEXION MODUL 4 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 4 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 4 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 4 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 4 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 4 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

LEBE IM EINKLANG MIT DEINEM KÖRPER

*Das Einzige was größer ist als die Kraft des Verstandes
ist der Mut des Herzens.
(John Nash)*

Dein Körper ist ein einzigartiges Wunder. Du bist Teil einer unendlichen, schöpferischen Intelligenz. Der Körper ist der Tempel deiner Seele und er dient dir in jeder Sekunde deines Lebens. Dein Herz schlägt alleine 100.000-mal am Tag für dich. Das sind über 40 Millionen Mal im Jahr. Dein Körper ist das Werkzeug, durch das du die Welt erfährst und er ermöglicht es dir, Glück und Fülle überhaupt wahrzunehmen. Umso mehr du deinen Geist und deinen Körper in Einklang bringst, desto mehr Energie wird dir zur Verfügung stehen, um Wunder in deinem Leben entstehen zu lassen. Dein gesamtes Energiefeld trägt dazu bei, dass du das manifestierst, was du fühlst. Es bestimmt die Schwingung, mit der du Informationen in die Welt sendest.

*Denke jeden Tag beim Aufstehen: Ich bin glücklich, dass ich heute aufgewacht bin. Ich bin am Leben. Ich habe ein kostbares menschliches Leben und ich werde es nicht vergeuden. Ich werde meine ganze Energie dazu nutzen, mich persönlich weiterzuentwickeln, mein Herz gegenüber anderen zu öffnen. Ich werden anderen nutzen, so gut ich nur kann.
(Dalai Lama)*

Übung: Deinen Körper wahrnehmen

Schließe für einen Moment deine Augen und spüre in dich hinein. Fühlst du dich wohl in dir oder kämpfst du gegen deinen eigenen Körper? Gibst du deinem Körper alles, was er braucht oder behandelst du ihn wie eine Last, die du lieber loswerden möchtest? Betrachtetest du deinen Körper als Wunder oder siehst du nur, was dir angeblich fehlt und was anders sein sollte? Öffne deine Augen wieder und schreibe deine Gedanken zu der Beziehung mit deinem Körper auf. Was denkst und fühlst du über deinen Körper?

Beobachte deine Sprache. Wie sprichst du mit deinem Körper? Sagst du zu dir öfter „Ich Dummkopf“ oder Ähnliches? Beachte: Worte sind das, was du denkst (bewusst oder unbewusst). Was du denkst fühlst du. Und was du fühlst ziehst du an. Möchtest du das? Ist das in Einklang mit deinen Zielen? Beobachte deine Sprache und schreib alle Sätze auf, die du zukünftig nicht mehr zu dir sagen wirst.

Lined writing area with 9 horizontal lines and vertical margins.

Welche neue Intention möchtest du für die Beziehung zu deinem Körper setzen? Wie möchtest du ab jetzt mit deinem Körper sprechen?

Lined writing area with 9 horizontal lines and vertical margins.

Übung: 0% Negativität

Ab sofort achte ich auf meine Sprache. Ich kritisiere weder mich noch andere. Ich spreche mit liebevollen Worten zu mir. Klatsch und Tratsch gehe ich aus dem Weg: Tut mir leid, aber für dieses Gespräch stehe ich nicht zur Verfügung!

Übung: Umfeldanalyse

Du bist der Durchschnitt der 5 Personen, mit denen du dich am meisten umgibst. Wenn wir mit einer Person spazieren gehen, nehmen wir automatisch den Schritt dieser Person an. Umgib dich mit Leuten die die gleichen Ziele haben und die dir gut tun.

Das Energiefeld des Körpers

Wir haben nicht nur den Körper den wir sehen und berühren können, wir haben auch einen energetischen Körper. Energie fließt sowohl durch uns hindurch als auch um uns herum. Man spricht hier auch von der menschlichen Aura, einem energetischen Lichtfeld, das uns umgibt. Die Energie in unserem Körper fließt durch die sogenannten Meridiane. Es gibt 8 Hauptenergiezentren. Jedes von ihnen hat seine individuelle biologische Beschaffenheit und somit auch einen eigenen Geist.

Sobald du das Sein des Lebens bejahst und diesen gegenwärtigen Augenblick annimmst, wie er ist, kannst du ein Gefühl der Weite in dir wahrnehmen, das zutiefst friedvoll ist.

(Eckhart Tolle)



Erstes Energiezentrum: Wurzelchakra

Das erste Chakra sitzt am unteren Ende der Wirbelsäule. Es hat die Farbe rot und schenkt uns tiefes Urvertrauen. Es sorgt für alle Aspekte, die mit unserem Überleben und der materiellen Existenz zu tun haben. Dazu gehören nicht nur finanzielle Themen, sondern auch innere Stabilität und Halt.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Urvertrauen, Wurzeln, Finanzen, materielle Existenz, Stabilität, Erdung, physische Gesundheit, Geborgenheit.

Ein unausgeglichenes Wurzel-Chakra zeigt sich durch: Ängste, mangelnde Selbstdisziplin, Unruhe, finanzielle Sorgen, übermäßigen Materialismus.

Zweites Energiezentrum: Sakralchakra

Das zweite Chakra sitzt auf Höhe des Unterbauchs und hat die Farbe orange. Es schenkt uns Lebensfreude und Kreativität, sorgt für eine gesunde Sexualität und einen ausgeglichenen Fluss der Emotionen. Neben dem Herz-Chakra ist es das wichtigste Energiezentrum für Gefühlsangelegenheiten.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Kreativität, Lebensfreude, Sexualität, Emotionen, Genuss, Fluss der Emotionen.

Ein unausgeglichenes Sakralchakra zeigt sich durch: Kreative Blockaden, Mangel an Lebensfreude, sexuelle Probleme, Gefühlskälte oder Überemotionalität.

Drittes Energiezentrum: Solaplexuschakra

Das dritte Chakra sitzt auf Höhe des Oberbauchs und hat die Farbe gelb. Es schenkt uns nicht nur Selbstbewusstsein und Willenskraft, es gibt uns auch das Gefühl, dass wir Macht über unser eigenes Leben haben. Dadurch hilft es uns, aktiv zu werden und ins Tun zu kommen.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Vitalität, Selbstbewusstsein, Willenskraft, Zielstrebigkeit, Kraft, Handlungsfähigkeit.

Ein unausgeglichenes Solarplexuschakra zeigt sich durch: Passivität, einen schwachen Willen und ein schlechtes Selbstwertgefühl, dominantes oder kontrollierendes Verhalten.

Viertes Energiezentrum: Herzchakra

Das vierte Chakra befindet sich im Bereich unseres Herzens und ist das energetische Zentrum für sämtliche Herzangelegenheiten. Es hat die Farbe grün und lässt uns nicht nur Liebe und Mitgefühl für andere Menschen und Lebewesen empfinden, sondern auch für uns selbst.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Liebe, Beziehung, Mitgefühl, Selbstannahme, emotionale Balance.

Ein unausgeglichenes Halschakra zeigt sich durch: Emotionale Abhängigkeiten, Eifersucht, schlechte Abgrenzung, mangelnde Empathie, Kritiksucht, Bitterkeit.

Fünftes Energiezentrum: Halschakra

Das fünfte Chakra befindet sich im Bereich der Kehle und ist das energetische Zentrum der Kommunikation. Es hat die Farbe Türkis. Es ermutigt uns, unsere eigene Wahrheit authentisch zum Ausdruck zu bringen und eine klare Form dafür zu finden – etwa durch Sprechen, Singen oder Schreiben.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Klare Kommunikation, Selbstaussdruck, eigene Wahrheit, Authentizität, sprachliche Kreativität, steuert die Schilddrüse.

Ein unausgeglichenes Halschakra zeigt sich durch: Sprechangst oder exzessives Reden, nicht zuhören können, unklare Kommunikation, Ausdrucksschwierigkeiten.

Sechstes Energiezentrum: Das Dritte Auge

Das sechste Chakra befindet sich zwischen der Hinterseite des Halses und dem Hinterkopf und hat die Farbe blau. Es steuert die Zirbeldrüse und wird als auch „Drittes Auge“ bezeichnet, weil es uns hilft, Dinge zu erkennen, die wir mit den physischen Augen nicht sehen können. Hier ist der Sitz unserer Intuition und Vorstellungskraft.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Wahrnehmung, Vorstellungskraft, Intuition, klares Erkennen, richtige Interpretation.

Ein unausgeglichenes Kronenchakra zeigt sich durch: Schlechte Konzentration, Illusionen, Verleugnung, mangelnde Vorstellungskraft, schlechtes Gedächtnis.

Siebtens Energiezentrum: Kronenchakra

Das siebte Chakra befindet sich in unserer Kopfmittle und hat die Farbe lila. Es hilft uns, mit einergöttlichen Kraft in Verbindung zu bleiben. Dadurch schenkt es uns Weisheit, Bewusstsein und inneren Frieden. Wir können die spirituelle Dimension des Lebens erkennen, verstehen und leben.

Eigenschaften & Lebensbereiche: Spiritualität, Weisheit, Bewusstsein, Anbindung, Selbsterkenntnis, Harmonie.

Ein unausgeglichenes Kronenchakra zeigt sich durch: Spirituelle Skepsis, Materialismus, übermäßig verkopftes Denken, Verwirrung, Desorientierung.

Achstes Energiezentrum: Seelen-Chakra

Es befindet sich etwa 40 Zentimeter oberhalb des Kopfes und steht für unsere Verbindung zum Kosmos, zum Universum, zum Ganzen. Wird dieses Zentrum aktiviert, fühlen wir uns würdig zu empfangen.

Meditation und warum sie heilt

Du fühlst dich überlastet, gestresst oder abgelenkt und machst dir ständig Sorgen? Gedanken drehen sich im Kreis, du grübelst oft über Dinge? Dann ist Meditation ein effektives Mittel um zur Ruhe zukommen und zu heilen. Jeder hat schon einmal von Meditation gehört. Viele praktizieren sie, aber einige trauen sich nicht so recht ran an das Thema und sagen zu sich und anderen: „Das ist mir zu spirituell!“ oder „Ich hab‘ gar keine Zeit dafür.“ oder „Das liegt mir nicht, das ewige Stillsitzen und Nichts denken.“

Dabei ist Meditation nichts anderes als dir selbst bewusst zu werden. Und das kannst du immer tun, in jeder Situation. Im Sitzen, im Liegen, im Stehen, im Gehen. Dieses im Schneidersitz sitzen und zwei Stunden ausharren, das ist eine Methode. Eine von ganz vielen. Tatsächlich brauchst du nichts anderes tun, als dich ständig zu beobachten, sprich beim Leben zuzuschauen, um in den gegenwärtigen Moment, also ins volle Bewusstsein zu kommen.

Wenn es wehtut und zwickt im Schneidersitz, dann lass es bleiben. Dann setze dich so hin, dass es bequem ist und du gut atmen kannst. Du kannst auch im Gehen meditieren. Also, geh raus in die Natur und laufe und meditiere. Und auch die 2 Stunden sind kein Muss. Wenn dir 5 Minuten genügen, dann sind es eben 5 Minuten. Such dir eine Methode aus, kreierte sie selbst, Hauptsache du fühlst dich gut. Allerdings – um diesen positiven Effekt zu spüren, der durch Meditation entsteht – musst du üben.

Es ist wie beim Sport: Viele kleine Meditationen zwischendurch in deinen Tag eingestreut trainieren das Gehirn. Genauso, wie viele kleine körperliche Kraftübungen über den Tag verteilt den Skelettmuskel trainieren.

Einen großen Unterschied gibt es bei diesem Vergleich: Während ein untrainierter Muskel langsam und schlapp ist, ist ein untrainiertes Gehirn zappelig und schnell. Die Gedanken sind viel zu viel in unkontrollierter Bewegung und genau das wird mit der Meditation vermindert. Gedankenbewegungen werden reduziert.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass das Muskeltraining, also Krafttraining und das Gehirntraining, also Meditation tatsächlich zu gleichen medizinischen Veränderungen im Körper führen: Muskelzellen nehmen beim Krafttraining an Größe zu, die kleinen Äderchen vermehren sich, die Durchblutung wird gefördert, die Zellen erhalten mehr Nährstoffe und werden leistungsfähiger. Für die Nervenzellen gilt bei der Meditation das gleiche. Auch sie wachsen und vernetzen sich untereinander intensiver. Gleichzeitig bilden sich auch im Gehirn neue Äderchen, so dass die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen steigt. Besonders viele neue Zellen entstehen im präfrontalen Kortex. Dort, wo die die Region für das Handeln liegt.

Mit den neuen Gehirnzellen verwirklicht man zum Beispiel leichter Vorsätze. Je aktiver dieser Bereich des Hirns ist, umso überlegter und konsequenter werden Herausforderungen gemeistert. Auch im Hippocampus, in der Region der Emotionen vermehren sich durch Meditation wissenschaftlich nachgewiesen die Nervenzellen. Und je mehr Nervenzellen dort anzutreffen sind, umso entspannter ist die Person. Entspannung ist also trainierbar. Mit Meditation.

Sehr faszinierend ist, dass die Wissenschaftler zudem herausgefunden haben, dass die Nervenzellen für Gefahren in der Amygdala durch Meditation weniger werden. Die Anzahl der Zellen reduziert sich nachweislich. Das bedeutet: Meditation vermindert Angst und Sorgen. Nicht nur die Anzahl der Nervenzellen und ihre Verknüpfungen untereinander verändern sich, auch deren Erregbarkeit zeigt neue Muster.

Positive Auswirkungen von regelmäßigem Meditieren: dein Nervensystem entspannt sich. Du reagierst resilienter auf Stress, Druck und Konflikte. Du gehst achtsamer mit deinen Gedanken und Gefühlen um. Du bist ausgeglichener und ruhst in dir selbst. Du lernst, liebevoller mit dir umzugehen. Du kannst deine Aufmerksamkeit bewusst lenken. Du verbindest dich mit dem gegenwärtigen Moment und bist im Hier und Jetzt. Deine Konzentration und Produktivität steigt. Dein Körper wird mit ausreichend Sauerstoff versorgt und deine Gesundheit verbessert sich.

Im wachen Zustand zeigen die Gehirne der meisten Menschen Wellenlängen im Betabereich. Das heißt, Nervenzellen senden Informationen wild hin und her. Menschen mit viel Meditationserfahrung haben Gehirnwellen, die Alphawellen zeigen. Langsame Gehirnwellen sind ein Anzeichen für Konzentration bei gleichzeitiger Gelassenheit. Und möchtest du nicht auch entspannter und gelassener sein anstatt von innerer Unruhe geplagt und getrieben?

Nur, das muss, wie schon gesagt, regelmäßig trainiert werden. Daher empfehle ich dir in dieser Woche bewusst die Meditation in deinen Alltag zu integrieren.

Übung: Wann meditierst du? Wenn du künftig regelmäßig meditieren möchtest, um gesünder und glücklicher zu sein, ist es hilfreich, dich und deine Bedürfnisse genau zu kennen. Finde zunächst heraus was für dich persönlich wichtig ist, um deinen individuellen Weg zu finden, der deinen Bedürfnissen entspricht.

Liegst du nachts oft wach, weil dich Sorgengedanken plagen? Wie wichtig ist dir eine beruhigende Meditationstechnik?

Hast du manchmal das Gefühl, dass zu viele Reize auf dich einprasseln?

In welchen Situationen ist das besonders stark der Fall? Was tut dir dann gut?

Wenn du sie zulässt und annimmst, hast du die Möglichkeit sie abzuschwächen oder ganz aufzulösen. Es geht immer darum: annehmen, anschauen und in Dankbarkeit gehen lassen. Der Weg zur Gedankenfreiheit kommt nicht durch Druck oder Zwang zustande, sondern durch Akzeptieren und Loslassen. Akzeptiere einfach deine Gedanken, bewerte nicht, beobachte nur, atme dabei bewusst in einen Bauch und entspanne dich. Denn dann wird etwas Magisches geschehen. Du wirst merken wie deine Gedanken immer schwächer werden und weiter abnehmen.

Wahre Meditation hat kein Ziel. Es ist pure Akzeptanz und Loslassen. Alle Methoden, die mit Willenskraft etwas herbeiführen wollen sind limitiert. Das Erreichen wollen führt nur zu Zwang und Abhängigkeit. Versuche also anstatt mit Willenskraft mit totalem Loslassen zu meditieren. Akzeptiere alles, was kommt. Jeden Gedanken und jedes Gefühl. Sträube dich nicht dagegen, denn dadurch verstärkst du das Gefühl oder den Gedanken nur. Nimm wahr was ist und akzeptiere alles was kommt. Das ist wahre Meditation.

Folge einfachen den Mechanismen des Lebens: Bist du dagegen, bekommst du dagegen. Übst du Druck aus, bekommst du Druck. Lässt du los, bekommst du Leichtigkeit. Akzeptierst du, bekommst du Verständnis. Du entscheidest, was du fühlen willst, wie du leben willst und ob du glücklich sein willst. Hier weitere Übungen:

Übung 1: Was ich denke - Meditation

Konzentriere dich einfach nur auf deine Gedankengänge. Als ob du ein Hörbuch hörst. Nimm alles, was dir in den Kopf kommt, wahr, bewerte keinen Gedanken. Hör einfach nur zu. Du kannst dir dabei folgende Fragen stellen: Was denke ich da gerade? Welcher Gedanke kommt wohl als nächstes? Welche Gefühle entstehen durch den Gedanken?

Diese Meditation kannst du auch überall machen, auch beim Staubsaugen oder unter der Dusche. Je häufiger du bewusst mal deinen Gedanken zuhörst, dabei nicht bewertest, sondern einfach nur spürst, was dadurch in deinem Körper passiert, desto besser. Fang mal mit einer Minute an. Du wirst den Trainingseffekt schnell bemerken, dann sind es plötzlich zwei Minuten, dann drei und so weiter.

Übung 2: Wasser fühlen - Meditation

Wenn du dir die Hände wäschst oder duschst, fühle das Wasser so intensiv wie möglich. Konzentriere dich darauf, wie das Wasser über deinen Körper fließt, wie warm es ist, wie deine Haut reagiert, wie es sich anhört. Nimm einfach mit deinen Sinnen wahr. Das geht auch beim Geschirrspülen oder in der Badewanne.

Übung 3: Füße fühlen - Meditation

Auch diese Meditation kannst du immer und überall machen. Immer, wenn du gehst, lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Füße. Frage dich: „Wie fühlen sich meine Füße an? Wie setze ich die Füße auf den Boden auf? Wie fühlt sich der Untergrund an? Kann ich mich auf beide Füße gleichzeitig konzentrieren?“

Wähle am Anfang einen speziellen Weg für die Fußmeditation aus und führe sie immer durch, wenn du diese Strecke zurücklegst. Sobald du den Weg gehst und die Meditation automatisch einsetzt, nimmst du eine weitere Strecke hinzu.

Zur Aktivierung der Gesundheit empfehle ich dir täglich folgende Chakren-Meditation zu praktizieren.

Übung: Chakren-Meditation

Durch bewusste Lenkung deiner Aufmerksamkeit auf die Chakren, schenkst du ihnen neue Energie, befreist sie von Blockaden und bringst deinem Körper in Fluss und Einklang. Dies führt zu chemischen Reaktionen in deinen Körper, die einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit haben.

Los geht's!

Setz dich bequem hin, der Rücken ist gerade. Schließe deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge, um bei dir anzukommen.

Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf das erste Energiezentrum und verweile dort einige Minuten. Weite deine Aufmerksamkeit auf den Raum um dieses Zentrum herum aus. Sobald du den Raum um das Energiezentrum herum spüren kannst, segne es für das höchste Wohl und verbinde es dann mit höheren Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit oder Freude um die Energie dieses Zentrums zu erhöhen.

Praktiziere diese Schritte für jedes weitere der acht Energiezentren. Wenn du beim achten Zentrum angekommen bist, segne auch dieses Zentrum mit Dankbarkeit und Wertschätzung.

Richte dann die Aufmerksamkeit auf die Energie um deinen Körper herum und baue ein neues Energiefeld auf. Stell dir vor, um deinen Körper herum ist eine helle Energiekuppel. Dadurch wirst du zu mehr Licht und dadurch erhöht sich die Frequenz deines Körpers.

Denke daran: Um auf wunderbare Weise gesund zu werden, musst du dich wunderbar fühlen. Geh in dieses Gefühl und behalte es während der ganzen Meditation bei.

Nachdem du alle Energiezentren gesegnet hast, lege dich für circa 15 Minuten hin. Entspanne dich, lasse los und lass dein autonomes Nervensystem die Informationen in deinen Körper integrieren.

Du wirst dein Leben nie verändern bis du etwas veränderst, das du täglich tust.

Geheimnis deines Erfolges liegt in deiner täglichen Routine.

(John Maxwell)

REFLEXION MODUL 5 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 5 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 5 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 5 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

┌ — — — — — — — — — — — — — — — — ┐
|
|
|
|
|
└ — — — — — — — — — — — — — — — — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — — — — — — — — — — — — — — — — ┐
|
|
|
|
|
└ — — — — — — — — — — — — — — — — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — — — — — — — — — — — — — — — — ┐
|
|
|
|
|
└ — — — — — — — — — — — — — — — — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — — — — — — — — — — — — — — — — ┐
|
|
|
|
|
└ — — — — — — — — — — — — — — — — ┘

REFLEXION MODUL 5 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 5 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 5 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

NIMM AN WAS IST UND LASSE LOS WAS WAR

Es geht nicht darum, was dir im Leben passiert, sondern wie du darauf reagierst.

(Epictetus)

Frei und erfüllt in der Gegenwart zu leben, ist nur dann möglich, wenn wir mit liebevollen Augen auf unsere Vergangenheit schauen können und allen unseren bisherigen Erfahrungen zustimmen. Alles was passiert, geschieht, damit wir bestimmte Erfahrungen machen können, die uns zu unserer Essenz führen.

Zu unserer Geburt waren wir ein glückliches, zufriedenes und gesundes Baby. Im Laufe der Zeit haben uns Erfahrungen, Lebensumstände, Erziehende und äußere Einflüsse geprägt. Zum Leben gehören die negativen Erfahrungen ebenso dazu wie all die schönen Momente. Dabei sind es insbesondere die schwierigen, herausfordernden Momente, die unser größtes Wachstum hervorrufen. Wir sind alle Schüler des Lebens und bekommen solange dieselben Aufgaben gestellt, bis wir bereit sind, an ihnen zu wachsen und unsere Vorstellung von einem perfekten Leben loslassen.

Das Leben ist immer für dich. Es weiß, dass du die Kraft und die Weisheit in dir trägst, dich selbst und dein Dasein aus einer neuen Perspektive zu sehen, dich von deinem Leid zu befreien und deine Schöpferkraft vollkommen zum Ausdruck zu bringen.

Prägungen in der Kindheit (0-7 Jahre)

In dieser Zeit hinterfragen wir noch nicht. Das Kind glaubt immer es hat die Schuld.

Stufe des Verbales

Alles was ich als Kind gehört habe und gesagt wurde. Von Eltern und Erziehungsberechtigten. z.B. Glaubenssätze und Sprüche wie: Studier mal fertig, Männer wollen es nur das eine, für Geld muss man hart arbeiten, etc.

Welche Glaubenssätze hast du übernommen und nach welchen lebst du aktuell?

Stufe der Nachahmung

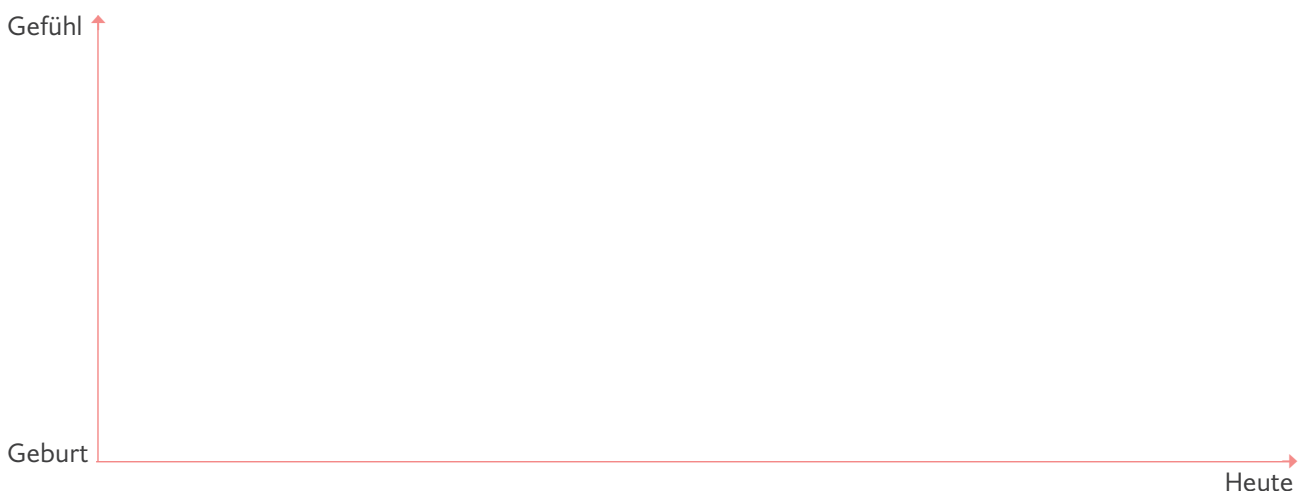
Das Kind macht alles nach was es sieht. z.B. schlagen, schweigen, anschreien, gehen ohne Verabschiedung, kommen ohne Begrüßung, etc. Wo verhältst du dich wie deine Eltern? Was wurde dir vorgelebt und was davon ist noch in dir?

Stufe der einschneidenden Ereignisse

z.B. Scheidung, Alkoholabhängigkeit eines Elternteils, Tod etc. Hattest du einschneidende Ereignisse in deiner Kindheit und was hat das mit dir gemacht?

Übung: Die Lebenslinie

Die Lebenslinie ist eine Übung, um deine Vergangenheit zu reflektieren, deine Stärken zu erkennen und deine eigene Geschichte aus einer anderen Perspektive neu zu bewerten. Nimm dir am besten eine rolle Backpapier oder ein großes Blatt Papier und zeichne deine Lebenslinie in einer Länge von 1,5m auf.



Schritt 1: Zeichne auf der Zeitachse alle Ereignisse von der Geburt bis heute ein, die dir in Erinnerung sind und die für dich wichtig oder prägend waren (das können sowohl positive als auch negative Erinnerungen sein).

Schritt 2: Erinnere dich daran wie du dich im dem jeweiligen Moment gefühlt hast und zeichne die Gefühle zu dem jeweiligen Ereignis auf der Wohlfühlachse ein. Je tiefer du bist, desto trauriger, verlassen und schlechter hast du dich gefühlt. Je höher du gehst, desto glücklicher, verbundener und erfüllter warst du in diesem Moment.

Schritt 3: Verbinde die Punkte miteinander zu einer Linie

Reflexion: Wenn du auf deine Lebenslinie blickst, was kannst du erkennen, wie wirkt die Linie auf dich?



Wähle Ereignisse aus deiner Lebenslinie, in denen du für dich ein wichtiges Ziel erreicht hast, dir etwas besonders gut gelungen ist. Was hast du durch diese Ereignisse über dich gelernt? Welche Erfolgsstrategien hast du genutzt?



Wie bist du in herausfordernden Situationen umgegangen? Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen, wieder auf die Beine zu kommen? Was sind deine Erfolgsstrategien?

Erkennst du, dass du einen wirklich prall gefüllten Ressourcen-Rucksack mit dir trägst, auf den du in schwierigen Situationen jederzeit zugreifen kannst? Du wirst hier immer etwas finden, was dich in deiner aktuellen Situation unterstützen kann.

Der Losslassprozess

Loslassen ist ein Ergebnis und kann nicht willentlich herbeigeführt werden. Loslassen stellt sich ein, wenn du etwas wirklich losgelassen bzw. verarbeitet hast, also damit in Frieden bist. So oft sagen wir selbst oder hören von anderen: „Du musst das einfach loslassen“ ... stimmt's? Und klappt es dann so einfach? Nein. Es klappt dann, wenn wir uns anschauen, was uns diese eine Sache, die noch nicht gehen will zu sagen hat. Dann wird es klappen. Es gibt verschiedene Wege etwas loszulassen, aber alle haben eins gemeinsam: Du darfst zuerst auf das schauen, was bisher noch nicht gehen will.

- 1. Schau auf dich: Weg vom außen hin zu mir - was macht mich wütend traurig, wo genau steckt der Schmerz?**
- 2. Annahmen & akzeptieren**
- 3. Reflektieren, verstehen und in Frieden mit dir kommen**

Wegschieben funktioniert – nur für einen bestimmten Zeitraum und dann zeigt sich wieder, was endlich von dir gesehen werden will. Beispiel: Du fühltest dich in deiner Ex-Beziehung nicht gesehen – und wünschst dir nun einen Partner auf Augenhöhe. Dann wird sich das in deiner zukünftige Beziehung erst ändern, wenn du diesen Schmerz des „sich nicht gesehen föhlens“ vorher heilst und in dir auflöst – dort wo er entstanden ist – indem du dem Schmerz gibst, was er von dir braucht. Zum Beispiel Anerkennung. Dann verändert sich dein Außen und du ziehst einen Partner an, der dich sieht.

Eine große Hilfe beim Losslassprozess ist das Aufschreiben der Dinge die am meisten drücken. Ich habe mir dafür Notizen in meinem Handy angelegt und jedes Mal, wenn ich etwas Drückendes in mir wahrgenommen habe, habe ich es aufgeschrieben. Dadurch konnte ich es sehen und habe es wahr- und ernst genommen.

Schritt 1: Was darf hier und jetzt gehen? Schreibe die Antworten am besten auf einen separaten Zettel, den du anschließend verbrennen kannst. Was ist für mich nicht mehr stimmig?

Was engt mich ein und schwächt mich?

Wo zeige ich mich nicht wirklich und positioniere ich mich nicht klar?

Warum ist das noch da? Welchen Vorteil hat es, dass es noch da ist? Was will es mir sagen?

Was braucht dieser Anteil von mir um sich angenommen zu fühlen und zu heilen?

Wenn ich das nicht mehr glaube und das nicht mehr tue, was ich hier bereit war loszulassen, wie ist dann mein Tag von morgens, wenn ich aufwache, bis abends, wenn ich ins Bett gehe? Schreibe alles so detailliert und genau wie möglich auf.

Falte die Arbeitsblätter und verbrenne sie zum passenden Zeitpunkt / oder zerreiße sie in kleine Stücke mit der Absicht, dass jetzt gehen darf was nicht mehr zu dir gehört.

Schritt 2: Was blockiert mich schon lange und welche Blockade taucht immer wieder auf? Was sind chronische Themen oder Krankheiten, die mich einschränken oder blockieren?

Welche unangenehmen, schmerzvollen oder traumatischen Erfahrungen mache ich immer wieder?

Was muss ein Mensch glauben, der so eine Erfahrung unbewusst erschafft?

Wovon hält mich diese chronische oder immer wiederkehrende Erfahrung ab?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Wenn ich an dem Glaubenssatz so festhalte, wie wird mein Leben in den nächsten 5 Jahren aussehen?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
|
└ — ┘

Wenn ich den Glaubenssatz loslasse und bewusst diese Gedanken nicht mehr denke, wie wird mein Leben dann in den nächsten 5 Jahren aussehen?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
|
└ — ┘

Welche Gedanken denke ich stattdessen um mein Ziel zu erreichen?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
|
|
└ — ┘

Übung: Die Stopp-Formel

Sobald du negative Gedanken in dir wahrnimmst, wende die Stopp-Formel an. Nimm diese negativen Gedanken bewusst wahr, schreibe sie auf und formuliere diese negativen Gedanken in etwas Positives um.

Hier ein Beispiel. Dein kleines Ego schreit gerade: „Wieso sollte ich dieser Arbeitskollegin danken, sie hat mich immer wieder ausgenutzt. Ich fühle mich so respektlos behandelt, ausgenutzt und weggeworfen.“

Ok, stopp! Bemerke diesen Groll in dir, diese negativen Vibes. Und nun schreibe deine Gedanken auf. „Der Zicke verzeihe ich nicht. Sie hat mich so mies behandelt, mit der will ich nichts mehr zu tun haben.“

Der nächste Schritt ist das Umformulieren. Und hier kommt eine Erkenntnis ins Spiel. Deine Kollegin hat mit ihrem Verhalten nur dich gespiegelt. Also schreibe mal deinen negativen Satz auf, allerdings ersetzt du seinen mit deinem Namen. Also so: „Mir verzeihe ich nicht. Ich habe mich so mies behandelt, mit mir will ich nichts mehr zu tun haben.“ Und jetzt frage dich, wo hast du dich mies behandelt? Wieso und wobei kannst du dir nicht verzeihen?

Welcher negative Gedanke kommt dir spontan in den Sinn? Schreibe ihn auf und formuliere ihn um.

Energetische Loslass-Technik (nach Jacques Matell)

Diese Übung wendet sich an das Unterbewusstsein, um energetische Verstrickungen zu anderen Personen aufzulösen. Mach diese Übung, wenn deine Gedanken sich um eine Person kreisen und du dich von dieser Person getriggert fühlst.

Schritt 1: Wähle eine Person aus

Schritt 2: Zeichne auf ein leeres Blatt Papier ein Strichmännchen links und schreibe deinen Namen darüber. Zeichne rechts ein weiteres Strichmännchen und schreibe den Namen der Person darüber, mit der du Verstrickungen auflösen möchtest.

Schritt 3: Zeichne einen Kreis um dein Strichmännchen, male Sonnenstrahlen herum und sage laut: „Ich wünsche das Beste für mich. Ich weiß zwar nicht was das ist, aber das Universum weiß es“.

Schritt 4: Zeichne einen Kreis um das andere Strichmännchen, male Sonnenstrahlen herum und sage laut: „Ich wünsche das Beste für dich. Ich weiß zwar nicht was das ist, aber das Universum weiß es“.

Schritt 5: Zeichne einen Kreis um beide Strichmännchen, male Sonnenstrahlen herum und sage laut: „Möge das Beste für uns geschehen“.

Schritt 6: Verbinde beide Strichmännchen mit Linien über die Chakren

Schritt 7: Schneide das Blatt in der Mitte durch und sprich laut: „Danke, danke, danke. Ich akzeptiere, ich akzeptiere, ich akzeptiere. Danke, es ist erledigt.“

Übung: Schmerz loslassen

Nimm 3 tiefe Atemzüge. Spüre die Füße auf dem Boden und wie sie fest mit der Erde verwurzelt sind. Bring die Aufmerksamkeit in dein Herz. Atme 3 tiefe Atemzüge in dein Herz ein und wieder aus. Spüre nun in deinen Körper hinein und fühle wo der Schmerz sitzt. In deinem Bauch, in der Brust? Forme den Schmerz zu einer Kugel. Nimm diese Kugel heraus und stelle dir vor, wie sie vor dir erscheint. Packe nun all den Schmerz in diese Kugel und frage sie, was sie braucht? Gib dem Anteil alles was er möchte: Liebe, Anerkennung, Trost, eine Umarmung etc. Sag ihm: Ich bin für dich da. Ich bin bei dir. Ich sehe dich. Ich fühle dich. Ich gebe mein Bestes. Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, nimm den Anteil wieder an und lass den geheilten Anteil in dein Herz fließen. Lass von der Spitze deines Kopfes das weißgoldene Licht der Heilung durch deinen Körper in die Erde fließen. Spüre wie bedingungslose Liebe von deinem Herzen aus überall in deinen Körper fließt.

**Praktiziere diese Übungen immer wenn du spürst,
dass etwas drückt oder du etwas loslassen möchtest.**

REFLEXION MODUL 6 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 6 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 6 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 6 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 6 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 6 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 6 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION NACH 4 WOCHEN REHABILITATION

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN
(Johann Wolfgang von Goethe)

Nach einem Monat Entgiftungskur ist es nun Zeit für eine Bestandsaufnahme.

Welche Maßnahmen zur Entgiftung habe ich umgesetzt?

[]

Wie fühle ich mich aktuell? Spüre ich eine Verbesserung oder eher eine Verschlechterung meines Wohlbefindens?

[]

Wie mache ich in den nächsten 4 Wochen weiter? Geh nochmals zurück in Modul 3 und reflektiere die Pläne. Welche Heilgetränke werde ich in den nächsten 4 Wochen in meinen Alltag integrieren?

Welche Nahrungsmittel werde ich in den nächsten 4 Wochen reduzieren bzw. komplett streichen?

Nutze die kommende Woche bewusst für deine optimale Ernährung und die Integration der bisherigen Übungen in deinen Alltag. Geh die Übungen immer wieder durch und spüre was dir guttut. Oder hole Übungen nach, die du eventuell noch nicht umgesetzt hast.

REFLEXION MODUL 7 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 7 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 7 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 7 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

[]

|

|

|

|

|

[]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[]

|

|

|

|

|

[]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[]

|

|

|

|

|

[]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[]

|

|

|

|

|

[]

REFLEXION MODUL 7 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 7 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
│
│
│
│
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
│
│
│
│
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
│
│
│
│
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
│
│
│
│
└ — ┘

REFLEXION MODUL 7 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

ERWECKE MIT DER KRAFT DES MINDSETS DEINE NEUE LEBENSQUALITÄT

Sobald der Mensch daran glaubt, das er gesund wird, beginnt er zu heilen!

Es ist mittlerweile wissenschaftlich erforscht: Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper. Das beste Beispiel dafür ist die Placebo-Forschung. Man hat in vielen Studien mit Medikamenten herausgefunden, dass das Placebo genauso gut wirkt wie das normale Medikament. Der Grund dafür ist ganz einfach: Man gab den Patienten entweder das echte Medikament oder ein Placebo. Interessant war, dass alle Patienten – egal ob sie ein echtes Medikament oder ein Placebo bekommen hatten – sofort eine Wirkung spürten. Bei 70% der Patienten wirkte das Placebo genau gleich gut wie das Medikament, mit einem einzigen Unterschied: Es gab keine substanztypischen Nebenwirkungen! Das Placebo wirkt also nebenwirkungsfrei.

Weiters hat man beobachtet, dass Menschen, die wussten, dass sie an einer doppelblinden Placebo-Studie teilnahmen, weniger Wirkung haben, als die Menschen, denen nicht gesagt wurde, dass sie an einer Studie teilnehmen, und die das Placebo einfach vom behandelnden Arzt verabreicht bekommen haben.

Viele Ärzte verstehen diese Ergebnisse nicht, denn es würde die ganze Welt der Medizin auf den Kopf stellen. Es würde nämlich bedeuten: Der Mensch kann sich selbst heilen – ohne Medikamente und rein durch die Kraft seiner Gedanken, durch die Kraft seines Glaubens. Wenn es möglich ist, nur durch den Glauben an die Wirkung sogar die Symptome einer Krankheit zu mildern, was ist dann noch alles möglich? UND: Was tun wir uns selbst eigentlich mit unseren negativen Gedanken an?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die unser Verhalten und Denken unbewusst beeinflussen. Sie sind tief im Unterbewusstsein verankert und steuern was wir denken, wie wir uns fühlen und im Alltag verhalten. Du kannst dir Glaubenssätze wie eine individuelle Systemprogrammierung vorstellen, die automatisch im Alltag abläuft. Glaubenssätze können dir Kraft geben oder dich blockieren. Wenn wir beginnen ehrlich hinzuschauen und anerkennen, was in unserem Leben funktioniert und was nicht, können wir beginnen, es nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Sobald uns Glaubenssätze bewusst werden, können wir sie verändern. Jeder Glaubenssatz hat eine positive Intension. Zumeist möchte er uns vor etwas schützen. Daher ist es wichtig, all unsere Glaubenssätze liebevoll anzunehmen, denn es war das bestmögliche, was wir zu diesem Zeitpunkt in der Lage waren zu denken.

Negative Glaubenssätze

- * Ich muss mein Leben lang diese Tabletten nehmen (weil der Arzt es so sagte).
- * Diese Krankheit ist nicht heilbar (weil der Arzt es so sagte).
- * Tabletten heilen meine Symptome (weil der Arzt sagte mit den Tabletten bin ich perfekt eingestellt).
- * Ich bin ein schlechter, verkehrter oder mangelhafter Mensch.
- * Ich bin nicht gut genug.
- * Ich bin nicht liebenswert.
- * Ich bin unwichtig.
- * Ich bin nicht klug genug.
- * Ich bin zu dumm.
- * Ich bin zu klein/groß/dick/dünn.
- * Ich bin zu schwach.
- * Ich bin nicht kreativ/sportlich/musikalisch genug.
- * Ich habe immer Angst.

Was denkst du über dich selbst, über deinen Wert, deine Liebenswürdigkeit und deine Fähigkeiten? Welche Zweifel kommen in dir hoch, wenn du an Situation XY denkst?

Ist dieser Glaubenssatz wahr? Spür mal nach. Ist das wirklich wahr? Stimmt das in allen Bereichen deines Lebens?

Wovor schützt dich diese Überzeugung? Was ist die positive Intension? Schütz sie dich beispielsweise vor Ablehnung, Verletzung, Sicherheit um zu Überleben etc.?

Wenn du diesen Gedanken weiterdenkst, wie wird dann dein Leben in 10 Jahren aussehen?

Wenn du das Gegenteil davon denkst, wie wird dann dein Leben in 10 Jahren aussehen?

Meine neue Wahrheit

Kein Gefühl dauert länger als 90 Sekunden. Alles was länger dauert ist von uns selbst gemacht und beruht auf vergangene Erlebnisse, die wir noch nicht losgelassen haben. Ich habe die Wahl und kann entscheiden was ich denke! Es ist ok was andere denken. Aber aus einem anderen Blickwinkel heraus kann ich eine andere Sichtweise einnehmen. Heute entscheide ich neu!

*Die ständige Wiederholung von Affirmationen führt zum Glauben.
Ist aus dem Glauben eine tiefe Überzeugung geworden, geschehen Dinge.
(Muhammad Ali)*

Affirmationen

Affirmationen sind eine einfache Methode um sich selbst zu ändern. Eine Affirmation ist ein selbst bejahender Satz, den du dir selbst immer wieder sagst um deine Gedanken umzuprogrammieren. Denn denken, fühlen und handeln hängen wechselseitig zusammen. Wenn du deine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft änderst, dann ändert sich nach einer Weile auch dein Verhalten und deine Gefühle ziehen nach.

Man unterscheidet zwischen direkten und indirekten Affirmationen. Wenn du beispielsweise selbstbewusster werden möchtest, dann ist eine direkte Affirmation: Ich bin selbstbewusst. Eine indirekte Affirmation wäre: Ich glaube an mich. Jeden Tag mehr und mehr.

Bei direkten Affirmationen kann es vorkommen, dass sich der innere Zweifler meldet und den Satz nicht glaubt. Deswegen kann es für dich wichtig sein, dass du deine Affirmation zuerst indirekt formulierst. Also anstatt: Ich bin selbstbewusst, sage lieber: Ich kann mir erlauben für mich einzustehen. Oder: Ich traue mich jeden Tag mehr und mehr ich selbst zu sein.

Finde für dich heraus, welche Methode sich für dich richtig anfühlt. Sprich sie einmal laut aus und entscheide, welcher Satz der richtige für dich ist. Fühlst du dich wohl mit der Affirmation, dann bleibe dabei. Wähle einfach die Formulierung, bei der du innerlich „Ja“ sagen kannst und ein gutes Gefühl hast. Die 3 G's – Gefühl, Gedanke und der Glaube – müssen immer zusammenpassen. Sonst nützt dir eine Affirmation nichts, denn dann kann dein Unterbewusstsein die Affirmation nicht entschlüsseln.

Hier noch einige Satzfragmente, die sich gut für indirekte Affirmationen eignen:

- Ich darf ...
- Ich kann mir erlauben ...
- Jeden Tag mehr und mehr ...
- Immer mehr und mehr ...
- Es ist gut für mich ...
- Ich genieße es ...
- Ich werde jeden Tag ...
- Ich freue mich darauf ...

Man muss auch bei Affirmationen sagen, was man will, damit man es bekommt. Wer den ganzen Tag nur über Dinge herum jammert, die nicht gefallen, bekommt man selten das, was eigentlich gewünscht war. Man bekommt gar nichts oder sogar genau das, was man nicht möchte. Deswegen ist es wichtig, seinen Fokus auf das zu richten, was man will, und nicht auf das, was man nicht mehr will.

Die Zauberfrage in diesem Zusammenhang ist: „Was will ich anstelle dessen?“ Wenn du dir zum Beispiel zu oft Sorgen machst und darunter leidest, dann überlege dir, was du anstelle der Sorgen haben willst. Zum Beispiel: das Vertrauen, dass alles gut wird. Und die Affirmation könnte dann sein: „Ich vertraue dem Leben“ oder „Alles ist gut“ oder „Ich erlaube mir jeden Tag mehr, dem Leben zu vertrauen“.

Bei der Anwendung von Affirmationen ist eines wichtig zu wissen: Wenn du dein Affirmations-Training ein paar Tage gemacht hast, bemerkst du in der Regel die ersten Ergebnisse. Du spürst, dass du deinem Ziel schon ein wenig näher gekommen bist. Ab und an kommt es allerdings auch zur sogenannten Erstverschlimmerung. Deine Situation wird also erst einmal für kurze Zeit schlimmer, bevor sie sich extrem verbessert. Ist auch verständlich: Da bäumen sich dann deine alten Denkgewohnheiten noch einmal auf, bevor sie von den neuen, besseren Gedanken ersetzt werden.

Deswegen fühlt sich für viele Menschen das Affirmations-Training in den ersten Tagen seltsam an. Das ist normal. Nimm das bitte nicht zum Anlass, wieder aufzuhören. Halte diese Phase aus und mach weiter mit deinem Training. Wenn sich dieses seltsame Gefühl allerdings nach ein paar Tagen nicht gelegt hat, dann ist das ein Hinweis, dass du dir selbst zu viel Druck machst oder dass du nicht die richtigen Affirmationen ausgewählt hast.

Die folgende Affirmation hilft dir dabei, mit diesen Anfangsschwierigkeiten besser umzugehen: „Ich erlaube meinen Affirmationen, immer besser und besser zu wirken. Mein Affirmations-Training macht mein Leben jeden Tag in kleinen Schritten besser und besser. Ich genieße es, mich zu entwickeln und als Mensch zu wachsen.“ Wenn du mit Affirmationen arbeitest, ist es übrigens grundsätzlich eine gute Idee, solche Affirmationen wie die eben erwähnte, in dein Training einzubauen. Dadurch bejahst und bestätigst du dein Training und kommst normalerweise schneller zum Ziel, weil du damit den Prozess der Veränderung selbst förderst.

Hier einige Beispiele für Affirmationen:

- Mein Körper hat die Fähigkeit zu heilen.
- Meine Schilddrüse heilt jeden Tag mehr und mehr.
- Ich fühle mich jeden Tag besser und besser.
- Ich habe jeden Tag mehr und mehr Energie.
- Ich fühle mich jeden Tag glücklicher.
- Ich erlaube mir vollkommen gesund zu sein.
- Ich erlaube mir zu heilen.
- Mein Körper ist ein Wunder.
- Ich liebe meinen Körper.
- Ich genieße es für meinen Körper zu sorgen.
- Ich genieße es zu tun was mir Freude macht.
- Ich liebe Dinge zu tun, dir mir Spaß machen.
- Genau so wie ich bin, bin ich richtig.
- Ich erlaube mir so zu sein wie ich bin.
- Ich erlaube mir glücklich zu sein.
- Ich bin genug.
- Ich bin richtig genau so wie ich bin.
- Ich bin wertvoll.
- Das Leben ist immer für mich.
- Ich vertraue.
- Ich wähle Liebe.
- Ich wähle Vertrauen.
- Ich erlaube mir, dem Leben jeden Tag mehr und mehr zu vertrauen.
- Ich traue mich jede Tag mehr ich selbst zu sein.

Programmiere dich mit Hilfe von positiven Affirmationen dahin, wie du sein willst und was du erhalten willst. Denke daran: dein Gehirn ist wie ein Muskel. **Trainiere es – positiv.**

Welche Affirmationen integrierst du ab sofort in dein Leben? Wähle mehrere Sätze und kreierte dir dein eigenes, neues Selbstgespräch.

[—]
|
|
|
|
|
L —]

Übung: Stärke täglich dein Mindset und Heartset

Jeder einzelne Tag ist so wertvoll, denn wir sind, was wir jeden Tag tun. Jeder einzelne Tag ist wie ein kleines Leben. Erfüllte und erfolgreiche Menschen sind sich darüber bewusst, dass jeder Tag zählt und haben ein entsprechendes Mindset und Heartset. Sie suchen keine Ausreden, warum sie heute eine halbe Stunde länger im Bett liegen bleiben oder doch keinen Sport machen können. Sie richten ihre Aufmerksamkeit und somit ihre Energie auf das Leben, das sie erschaffen wollen und alles, was sie tun, ist damit im Einklang. Sie überlassen das nicht dem Zufall, sondern entscheiden sich ganz bewusst dafür.

Überlege dir mindestens eine Sache, die du täglich tun kannst, um dein Mind- und Heartset zu stärken. Zum Beispiel:

- ✓ Ein inspirierendes Buch lesen
- ✓ Meditieren
- ✓ Deine Morgen- und Abendroutine kraftvoll gestalten und leben
- ✓ Auf Youtube einen motivierenden Talk anhören
- ✓ Ein Erfolgstagebuch führen
- ✓ Ein Visionboard erstellen und dich jeden Tag mit den Bildern und Gefühlen verbinden
- ✓ Deine Herzensziele in dein Journal schreiben
- ✓ Dir einen leckeren und gesunden Smoothie machen
- ✓ Dich bewusst bewegen (Yoga, joggen, spazieren gehen,...)
- ✓ Positive Affirmationen anhören
- ✓ Zu guter-Laune-Musik tanzen
- ✓ Trampolinspringen
- ✓ Dir jeden Morgen im Spiegel ein Lächeln schenken
- ✓ Dir selbst gesundes Essen kochen

Ab heute werde ich für mein Mind- und Heartset täglich tun:

[—]
|
|
|
|
L —]

REFLEXION MODUL 8 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

[—]
[—]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[—]
[—]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[—]
[—]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[—]
[—]

REFLEXION MODUL 8 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 8 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

[]

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

[]

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

[]

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

[]

REFLEXION MODUL 8 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 8 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 8 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 8 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

LEBENS- UND ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

*Die Wissenschaft ist komplex, ihre Anwendung jedoch ist geradlinig und praktisch:
Ernähre dich gut, vermeide Stress, bewege dich mehr und liebe dich mehr.
(Dr. Dean Ornish)*

Ein paar einfache Veränderungen deiner Lebensgewohnheiten können deine Energie, Gesundheit und Lebenserwartung dramatisch steigern. Wichtig ist, dass du nach diesen Wochen und nach deiner Entgiftungskur nicht wieder in alten Gewohnheiten zurückfällst.

Daher geht es in diesem Kapitel um einfache Maßnahmen, die auf Dauer zu deinem Lebensbegleiter werden. Du brauchst dafür nicht viel Zeit aufzuwenden. Du brauchst kein ärztliches Rezept, um irgendeine Lösung umzusetzen. Dennoch können einfache Veränderungen von Lebensgewohnheiten eine unmittelbare und dauerhafte Wirkung auf deine Vitalität, deine Energie, deine Kraft und Lebensqualität haben.

Die gute Nachricht ist, dass diese Maßnahmen sofort umgesetzt werden können. Sie benötigen nichts weiter als ein solides Verständnis dessen was wirkt und die Entschlossenheit, dieses Verständnis umzusetzen, um deine Chance auf ein langes, dynamisches und gesundes Leben dramatisch zu steigern. Mein Ziel ist es, dir einen klaren Weg aufzuzeigen, damit du mit einem neuen Gefühl der Klarheit und Bewusstheit voranschreiten kannst. Schließlich ist Bewusstheit – in Verbindung mit effektiven Handeln – das Fundament, die Basis für einen gesunden, dynamischen Lebensstil.

Kurz gesagt, deine Entscheidung bezüglich ganz alltäglicher Lebensgewohnheiten hat einen tiefgreifenden Einfluss auf deine Lebensqualität sowie deine Gesundheit und Lebenserwartung – und diese Entscheidung liegt ganz und gar in deinen Händen.

Hydriert bleiben

Bei erwachsenen Frauen besteht der Körper zu etwa 50 Prozent aus Wasser. Bei erwachsenen Männern sind es etwa 60 Prozent. Es ist daher nicht überraschend, dass der Körper nicht mehr richtig arbeitet und die Energielevel drastisch abfallen, wenn man dehydriert ist. Wissenschaftler haben gezeigt, dass bereits leichte Dehydrierung die Konzentration, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die körperliche Ausdauer erheblich beeinträchtigen kann. Beachte daher folgende Faustregel:

Täglich 30-40 ml Wasser pro Körpergewicht trinken (2-3 l bzw. 1 Glas alle 2 Stunden)

Kraft der Atmung

Neben dem Wasser ist das zweite lebenswichtige Element Sauerstoff. Dein Atem wirkt sich auf deine Lebensqualität aus. Wenn du zum Beispiel gestresst bist, ist dir schon einmal aufgefallen, dass du ganz flach atmest oder gar die Luft anhältst? Wir können unsere Atmung verbessern, indem wir sie uns bewusster machen.

Eine einfache Atemtechnik ist die 1:4:2 Technik. Man hält den Atem einige Zeit an und atmet dann doppelt so lange aus wie ein. Dadurch werden Giftstoffe eliminiert und das Lymphsystem angeregt.

Übung: Atme beispielsweise 3 Sekunden ein, halte den Atem 12 Sekunden an und atme anschließend 6 Sekunden aus. Mache diese Übung 3-mal täglich. Diese Übung hilft dir den Körper zu oxygenieren, Kohlendioxid und Giftstoffe aus dem Körper zu befördern, Stress zu reduzieren und mentale Muster aufzubrechen, wenn man einen Neustart braucht. Außerdem kannst du diese Atemtechnik immer anwenden, wenn du müde bist. Sie hebt deine Stimmung und verbessert deine Vitalität und Gesundheit.

Die Kraft der Ernährung

Um dein Immunsystem stark zu halten, ist es wichtig, dass du auch nach dem Programm so viel wie möglich von den heilenden Nahrungsmitteln von Modul 2 zu dir nimmst. Zudem kannst du dein Immunsystem mit entzündungshemmender Ernährung unterstützen. Studien zu bestimmten Nahrungsmitteln haben zu unterschiedlichen Ergebnissen geführt. Dennoch herrscht weitgehender Konsens über folgende zwei Listen, wie sie im Harvard Women's Health Watch aufgeführt wurden:

Entzündungshemmende Nahrungsmittel

- Olivenöl
- Grünes Blattgemüse
- Gemüse in leuchtenden Farben
- Die meisten Obstsorten
- Fetter Fisch (Wildlachs, Makrele)
- Nüsse und Saaten (insbesondere Paranüsse – natürliche Selenquelle)
- Grüntee

Auf jeden Fall verzichten solltest du auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel:

- Raffinierte Kohlenhydrate, Weißbrot und Gebäck
- Limonaden und andere gesüßte Getränke
- Verarbeitetes Fleisch (Wurstprodukte)
- Pommes frites und andere frittierte Speisen
- Margarine und Backfett

Des weiteren vermeide:

- Konservierungsstoffe
- Sojaprodukte
- Zucker
- Weißmehl
- Alkohol
- Nikotin
- Fertiggerichte
- Zigaretten
- Drogen

*Fasten ist das stärkste Heilmittel -
der innere Arzt
(Paracelsus)*

Es kann sein, dass das Epstein-Barr-Virus auch zukünftig erneut ausgelöst werden kann. Wann immer Beschwerden auftauchen, reduziere bzw. streiche die in Modul 3 genannten Lebensmittel, die das Epstein-Barr-Virus nähren. Du weißt nun über die heilenden Maßnahmen Bescheid. Übernimm die Verantwortung für deine Gesundheit!

Das Essen zeitlich beschränken

Fasten hat nicht nur eine verjüngende, sondern auch eine heilende und schützende Wirkung die eintritt, wenn der Körper Pause vom Essen, der Verdauung und Verarbeitung von Nahrung hat. Kurz gesagt, es geht um das Intervallfasten. Man isst früh zu Abend (idealerweise sollte die Mahlzeit drei Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein) und isst danach wenigstens 12 Stunden lang nichts mehr. Das heißt, das Essen in einem Zeitfenster von 8-12 Stunden zu sich nehmen und 12-16 Stunden fasten.

Sport & Bewegung

Was ist der Nektar der Götter? Die Antwort lautet: Sport. Ja, Sport. Schon 15 Minuten pro Tag senken das Sterberisiko um 14 Prozent und steigern die Lebenserwartung um durchschnittlich drei Jahre, wie eine im Lancet (medizinische Fachzeitschrift) veröffentlichte Studie gezeigt hat.

Aber übertreibe es nicht – zu viel kann auch schaden. Die Trainingsdauer und Intensität richtig zu dosieren, ist der Schlüssel zum Erfolg. Schon ein einfacher Spaziergang von 20 bis 30 Minuten kann das Risiko an einer Herzerkrankung zu sterben, halbieren. 7.500 Schritte am Tag wären ideal, 4.400 sind das Minimum. Sport verbessert deinen Stoffwechsel, trägt zur Fettverbrennung bei und hilft dir, athletisch, kraftvoll und sexy auszusehen und dich auch so zu fühlen.

Bedenke, dass wir täglich oft 8 und mehr Stunden sitzen. Sitzen ist das neue Rauchen. Baue daher Bewegung in deinen Alltag ein. Z.B. Steig eine Station früher aus und gehe zu Fuß, fahre kurze Strecken mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto, nimm die Treppen statt den Lift, geh täglich mindestens 20-30 Minuten spazieren, mach täglich mindestens 15 Minuten Yoga etc. Mach das, was dir gut tut und sei dir bewusst, dass du damit deine Herzgesundheit förderst.

Regelmäßig und ausreichend schlafen

Guter und erholsamer Schlaf ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Denn ohne genügend Schlaf, kannst du nicht gesund werden. Nicht alle brauchen gleich viel Schlaf. Es gibt Menschen die kommen mit 5-6 Stunden aus. Andere brauchen 8-9 Stunden. Wichtig ist vor allem der Zeitraum, die sogenannte Kernschlafzeit. Diese ist zwischen 10 Uhr abends und 2 Uhr in der Früh.

Die Schilddrüse wird oft als Ursache für Schlafstörungen genannt. Doch nicht die Schilddrüse ist der Auslöser für Schlafstörungen, sondern andere Ursachen wie das Epstein-Barr-Virus, giftige Metalle, Glutamat, Leberstörungen, Verdauungsstörungen und so weiter. All diese Störungen wirken auf das Nervensystem ein und sorgen dann für diverse Schlafprobleme, wie nicht einschlafen können, unruhige Nächte, keine Tiefschlafphasen etc.

Schlafstörungen heilen

Die Basis jeder Lösung ist die Ernährung zusammen mit wirksamen Nahrungsergänzungsmitteln. Das bedeutet, die Ernährung mit wahren "Lebensmitteln" wie in Modul 2 beschreiben zusammen mit der Entgiftung in Modul 3 sind effektive Mittel für einen gesunden Schlaf. Darüber hinaus gibt es Nahrungsmittel die den Schlaf fördern, dich tagsüber aber nicht müde machen. **Dazu zählen:**

- ✓ Beeren
- ✓ Datteln
- ✓ Zitronen
- ✓ Limetten
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Rettich
- ✓ Radieschen
- ✓ Kurkuma
- ✓ Ingwer
- ✓ Kokoswasser
- ✓ Sprossen
- ✓ Zitronenmelisse
- ✓ Katzenkrallen
- ✓ naturreiner Honig
- ✓ Artischocken
- ✓ Avocados
- ✓ Weintrauben
- ✓ Mango
- ✓ Bananen
- ✓ Kirschen
- ✓ Spargel
- ✓ Spinat
- ✓ Stangensellerie

- ✓ Kopfsalat
- ✓ Granatapfel
- ✓ Süßholzwurzel
- ✓ Wilde Heidelbeeren
- ✓ Knoblauch
- ✓ Korianderkraut
- ✓ Süßkartoffeln

Schlafstörungen wird man nicht über Nacht los, denn der Körper braucht eine Zeit, bis er sich von den Giftstoffen bereit. In der Kernphase (von 10 Uhr abends bis 2 Uhr in der Früh) verrichtet der Körper den Hauptteil seiner Arbeiten zur Heilung und Reparatur. Wenn du in dieser Zeit Schlaf findest, schreitet die Heilung besonders schnell voran. Auch wenn du in dieser Zeit nur mit geschlossenen Augen daliegst, geschieht Heilung.

Wenn du in der Nacht zu wenig Schlaf bekommst, kannst du dir etwas Heilsames tun, indem du dich tagsüber irgendwann zwischen 10 Uhr und 14:00 Uhr hinlegst und für maximal 15-20 Minuten die Augen schließt. So ein Power-Nap fördert deine Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und wurde bereits von Genies wie Albert Einstein gemacht.

Welche praktischen Schritte kannst du unternehmen, um deinen Schlaf zu verbessern?

Übung 1: Bekommst du genug Schlaf oder nicht?

Das lässt sich wie folgt feststellen: Würdest du morgens länger schlafen, wenn dein Wecker nicht klingelt? Wenn ja, dann hat dein Gehirn offenbar noch nicht genug Schlaf bekommen und du brauchst mehr. Schläfst du am Wochenende länger als an Werktagen? Wenn ja, dann ist das Schlafbedürfnis unter der Woche nicht erfüllt. Kann ich vormittags ohne Koffein richtig funktionieren?

Übung 2: Gewöhne dir an, zu festen Zeiten aufzustehen und schlafen zu gehen

Wir sind Gewohnheitstiere. Wenn du deinem Gehirn eine Regelmäßigkeit bietest – die es will und erwartet – werden sich deine Schlafdauer und -qualität verbessern. Es geht darum, mit der Erwartungshaltung deines Körpers in Einklang zu kommen, denn wenn du gegen deine Biologie ankämpfst, ziehst du in der Regel den Kürzeren – und dass du verloren hast, geben dir meist Krankheiten zu erkennen. **Was ist deine feste Schlafzeit?**

Kraft der Wärme und der Kälte nutzen

Sowohl extreme Wärme wie auch extreme Kälte tragen zur Regeneration unseres Körpers bei. Praktiziere daher die wohltuende Wirkung von Saunagängen und schwimme in kaltem Wasser.

Tipps für mehr Energie im Alltag:

- » Trampolinspringen: Besorge dir ein kleines Trampolin - 90 cm Durchmesser reichen völlig aus - und wippe 3x täglich ca. 7 Minuten lang. Diese Übung aktiviert deinen Lymphfluss und befreit deinen Körper von Schlacken und Giftstoffen.
- » Akupressur zur Anregung des Energieflusses:
 - »» Massiere deine Ohrläppchen 2-3 Minuten und ziehe sie dann einige Male in die Länge.
 - »» Massiere den Punkt 3 cm unter deinem Bauchnabel 2-3 Minuten lang.
- » Klopfen: Wir alle sitzen viel zu viel und spannen dabei unseren Körper unbewusst an. Dadurch entstehen Verspannungen im Nacken und an unserem Rücken. Zur Entspannung und Lockerung klopfe 3x pro Woche deinen gesamten Körper mit flacher Handfläche ab.
- » Musik: Stell dir deine Lieblingsplaylist mit Musik über 140 BPM (beats per minute) zusammen.
- » Walken
- » 5-Tibeter machen
- » Schwimmen
- » Seilspringen
- » Hula-Hoop

Oasen der Ruhe im Alltag schaffen:

Setz dich während deines Tages für einige Minuten an einen ruhigen Ort, schließe kurz deine Augen und sprich die folgenden 3 magischen Sätze:

- » Ich bin im Vertrauen.
- » Alles was geschieht, hat einen tieferen Sinn.
- » Ich glaube an mich.

Regelmäßiges Entgiften:

Unsere Umwelteinflüsse sind mittlerweile so stark, dass wir regelmäßig den Körper von Giftstoffen befreien sollten. Hier einige Möglichkeiten:

- » 10 Tage lang ayurvedische Heißwasserkur
- » 3-wöchige Stangenselleriesaftkur
- » 1-monatige Kur mit Entgiftungssmoothie aus wilder Heidelbeere, Spirulina-Alge, Gerstengrassaft-Pulver und atlantischer Dulse (kontaktiere mich, wenn du gerne diesen Pulvermix möchtest)
- » 10 Tage lang gekochten Buchweizen mit Himalaya-Salz essen und bittere Heilpflanzentees trinken (z.B. Wermut oder Löwenzahnwurzel)

Ideal wäre es, wenn du Stangenselleriesaft, Heißwasser und Buchweizen regelmäßig, z.B. 2x wöchentlich in deine Ernährung integrierst.

REFLEXION MODUL 9 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 9 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

┌ — ┐
|
|
|
|
|
└ — ┘

REFLEXION MODUL 9 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 9 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 9 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 9 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

ERSCHAFFE DEIN BESTES LEBEN ZU VOLLKOMMENER GESUNDHEIT

*Kreiere die größte Version für dein Leben, denn du bekommst das, woran du glaubst.
(Oprah Winfrey)*

Du hast in den letzten Wochen gelernt, dass deine äußere Welt immer deine innere Welt reflektiert. Bedeutet: Um im Außen das zu bekommen oder zu erschaffen, was du dir wünschst, musst du dir in deinem Inneren darüber klar werden, was du genau möchtest. Wenn du deine Zukunft gestalten möchtest, musst du also im ersten Schritt eine Vision für dein Leben kreieren. Deine Lebensvision hilft dir, wahrzunehmen, dass deine Zukunft nicht etwas ist, das irgendwie entsteht, sondern, dass deine Zukunft genau das ist, was du erschaffst. So wirst du immer mehr und mehr Schöpfer deines eigenen Lebens. Schon der nächste Moment ist deine Zukunft und es hängt von dir ab, was du aus diesem Moment machst.

Wenn du eine Vision für dein Leben hast, siehst du deine Zukunft Meilenstein für Meilenstein vor dir, vertraust auf all die Wunder, die dir auf deinem Weg begegnen werden, kannst du bessere Entscheidungen treffen, etablierst du dir Gewohnheiten in deinen Alltag, die förderlich für deine Ziele sind, wirst du Herausforderungen immer meistern und mit Leichtigkeit Extrameilen gehen. Und du richtest deinen Fokus auf die wichtigen Dinge in deinem Leben aus.

Verbinde dich immer wieder mit deiner Vision, denn so programmierst du dein Unterbewusstsein auf das, was du möchtest. So wirst du plötzlich Wege, Möglichkeiten und Lösungen sehen, die dir bisher verborgen waren. So wie deine Persönlichkeit kann und soll deine Lebensvision sich immer weiterentwickeln. Sieh sie nicht als etwas an, das in Stein gemeißelt ist. Deine Lebensvision ist eher wie eine wegweisende Richtung, die dir zeigt, was für dich alles möglich ist, wenn du an dich glaubst. Es ist so, als würdest du schon jetzt das üben, was du später leben wirst. Denn es ist der Glaube an uns selbst, der unsere Schöpferkraft aktiviert!

Aktiviere deine Manifestationskraft

Alles in diesem Universum ist Energie und alles, was du um dich herum siehst, war zunächst als feinstoffliche Energie ein Gedanke, bis er als grobstoffliche Energie zu einem sichtbaren Ergebnis wurde. Beim Manifestieren transformierst du feinstoffliche Energie (dein Gedanke, z.B. „Ich möchte gesund sein“) zu grobstofflicher Energie (ein sichtbares Ergebnis, z.B. du bist gesund und brauchst mehr keine Tabletten einnehmen).

Manifestieren bedeutet also, dass du einen Gedanken in der Realität sichtbar werden lässt. Denn beim Manifestieren begibst du dich in das Gefühl und in den Moment deines Wunsches. Du nimmst die innere Haltung an, dass das, was du möchtest, schon längst da ist. So schwingst du auf der Frequenz deines Wunsches und wenn du diese Energie nach außen sendest, wirst du diese Energie auch ganz automatisch anziehen und empfangen. Das ist das universelle Gesetz der Anziehung.

Beim Manifestieren aktivierst du deine Schöpferkraft und erschaffst im Einklang mit dem Universum. Das hilft dir, dysfunktionale Glaubenssätze loszulassen, im Hier und Jetzt bereits voller Stolz und Motivation zu sein und vollkommen ins Vertrauen und die Dankbarkeit zu kommen. Denn alles ist bereits in dir! Lass den Gedanken an deinen Wunsch, der wie ein Samen in deinem Kopf ist, aufblühen.

6 Schritte zur Manifestation

Schritt 1: Erschaffe deine Vision

Lass uns im ersten Schritt in deine Zukunft gehen. Verbinde dich mit deinem höheren Selbst, um dein Ziel und deinen Wunsch zu klären und mit deiner Seelenbestimmung in Einklang zu bringen. Basierend auf all deinen Erkenntnissen, die du bisher aus dem Programm für dich mitgenommen hast, was möchtest du erschaffen?

Stell dir vor, wie du dich selbst in einem Jahr triffst und genau das Leben, oder ein noch besseres von dem du geträumt hast, lebst. Schreibe dir auf, was du sehen, fühlen, spüren und wahrnehmen kannst. Wo bist du in einem Jahr? Wie lebst du? Was machst du beruflich? Wie fühlst du dich? Wer ist bei dir? Was hat sich in deinem Leben verändert? Was sind die wichtigsten Eigenschaften von deinem zukünftigen Ich?

Schritt 2: Werde dir kristallklar über deine Ziele

Bringe deine Ziele aus der spirituellen und mentalen Welt in die physische Welt, indem du sie aufschreibst, als ob sie bereits passiert wären. Wichtig ist, dass dein Leben in Balance ist. Daher spüre in dich hinein und definiere dein atemberaubendes Ziel.

Übung: Schreibe deine 1-Jahresziele auf. zB Am _____ (Datum) habe ich _____
_____ erreicht.

Formuliere im nächsten Schritt Zwischenziele. Was sind kleine Schritte, die du jeden Monat unternehmen kannst, um dieses Ziel zu erreichen? zB. Täglich meditieren, Dankbarkeitspraxis, Spaziergang am Morgen, Sport, Yoga, Ernährung etc.

Übung: Schreibe deine Zwischenziele für Monat 1, 2, 3, etc. auf.

Schritt 5: Sei jetzt dein zukünftiges Selbst und sei in tiefer Dankbarkeit

Konzentriere dich auf die Ergebnisse, die du dir wünschst, aber arbeite an dir selbst, damit du der Mensch wirst, der die Ergebnisse erzielt. Sei dankbar, dass du deine Ziele erreicht hast. Dadurch signalisierst du dem Universum, dass du bereits in Fülle bist. Wie verhält sich deine Version 2.0 voller Energie und Lebensfreude? Wie ernährt sie sich? Wie gestaltet sie ihren Alltag? Was tut sie täglich für ihre Gesundheit?

Schritt 6: Sei bereit, die physische und strategische Arbeit zu leisten, die du tun musst, um es Wirklichkeit werden zu lassen. Und tue es. Und vertraue dem göttlichen Timing. Vertraue darauf, dass alles genau so oder noch viel besser eintreten wird. Entspanne dich in deine Zukunft hinein und erlaube dir, bereits im Hier und Jetzt deine Manifestation zu feiern. Schau dir deine Ziele noch einmal an. Gibt es noch etwas, was du tun musst, um deine großen Träume zu verwirklichen?

Übung: Priming

Mache diese Übung täglich morgens und/oder abends.

- 30 x durch die Nase kräftig ein- und ausatmen. Dabei die Hände auf und ab bewegen.
- 3 x wiederholen.
- An 3 Dinge denken, für die du dankbar bist und dabei die Freude und Dankbarkeit tief im Herzen spüren.
- Reinigung und Heilung. Stell dir vor weißes Licht fließt von deinem Kopf durch deinen ganzen Körper bis zum Erdkern und wieder zurück und reinigt und heilt deinen Körper. 5 x wiederholen. Anschließend lass das weiße Licht in dein Herz fließen und von deinem Herzen zu den Herzen anderer Menschen´ die du liebst.
- Manifestiere deine Ziele. Stell dir vor, wie 3 deiner Wünsche bereits erfüllt sind und fühle die Dankbarkeit.



REFLEXION MODUL 10 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 10 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 10 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 10 - TAG 5

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 10 - TAG 6

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 10 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION NACH 8 WOCHEN REHABILITATION

*Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt.
Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.
(Henry David Thoreau)*

Nach 8 Wochen Entgiftungskur ist es nun Zeit für eine Bestandsaufnahme.

Welche Maßnahmen zur Entgiftung habe ich umgesetzt?

[]

Wie fühle ich mich aktuell? Spüre ich eine Verbesserung oder eher eine Verschlechterung meines Wohlbefindens?

[]

Wie gestalte ich die nächsten 4 Wochen? Reflektiere die Pläne in Modul 3.

MEIN REHABILITATIONSPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 4 WOCHEN

Welche Heilgetränke werde ich in den nächsten 4 Wochen in meinen Alltag integrieren?

Welche Nahrungsmittel werde ich in den nächsten 4 Wochen reduzieren bzw. komplett streichen?

Nutze die kommende Woche bewusst für deine optimale Ernährung und die Integration der bisherigen Übungen in deinen Alltag. Geh die Übungen immer wieder durch und spüre was dir gut tut. Oder hole Übungen nach, die du eventuell noch nicht umgesetzt hast.

REFLEXION MODUL 11 - TAG 1

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 11 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 11 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 11 - TAG 4

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 11 - TAG 7

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

ERKENNE UND AKTIVIERE DEINE FORMEL FÜR EIN GESUNDES LEBEN

*Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.
(Konfuzius)*

Auch wenn wir es gar nicht wollen, ist es doch oft so, dass wir im Alltag schnell wieder in alte Muster verfallen. Damit das nicht passiert, widmen wir uns zum Abschluss bewusst all deinen Erkenntnissen und deiner neuen Sicht auf dich und deine Zukunft. Lass uns reflektieren, wie sich dein Leben während des Programms verändert hat, was du nicht mehr möchtest, was du umsetzen willst und vor allem, wofür du dich anerkennen und feiern kannst!

Mein Leben vor dem Programm:

Mein Leben während des Programms:

Das möchte ich auf keinen Fall mehr in meinem Leben:

REFLEXION MODUL 12 - TAG 2

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

REFLEXION MODUL 12 - TAG 3

Ich bin dankbar für...

Heute habe ich für mich / meine Gesundheit gemacht...

Mein Erfolgserlebnis: Dafür schenke ich mir heute Anerkennung...

Was werde ich morgen tun, um 1% besser zu werden?

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast deine persönliche Hashimoto Transformationsreise erfolgreich abgeschlossen und bist nun zum Chef deiner Gesundheit geworden!
Wohoooo!!!

Ich feiere dich!!!

Ich danke dir von Herzen für dein Vertrauen und dass wir ein Stück in unserem Leben zusammen gehen durften. Danke für deinen Mut und die Bereitschaft an dir zu arbeiten.

Doch am meisten danke dir selbst und anerkenne dich dafür, dass du all die Übungen umgesetzt hast. Nichts und niemand kann dich ändern, außer du selbst. Du hast all die Kraft in dir, dein Leben so zu gestalten, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Falls du jetzt noch nicht den gewünschten Erfolg erzielt hast, dann möchte ich dich ermutigen, dran zu bleiben. Gib nicht auf. Du hast alle Weichen auf grün gestellt und dein Körper arbeitet an der Integration. Du hast in den letzten Wochen alle Werkzeuge gelernt, die für deine Heilung relevant sind.

Dinge die wir uns am allermeisten wünschen treten dann in Erscheinung, wenn wir sie am aller wenigsten erwarten.

Ich wünsche dir für deinen weiteren Weg, dass du dich immer an die Kraft in dir erinnerst und dadurch ein Leben voller Energie und dauerhafter Gesundheit erschaffst!

Du bist ein Geschenk für die Welt! Du bist ein Vorbild.

Deine Marlene

GLÜCKSÜBUNGEN

Hier findest du weiterführende Übungen, die du in deine tägliche Praxis integrieren kannst.

Spiegelübung Täglich morgens und abends vor den Spiegel stellen, sich tief in die Augen sehen und laut sagen: Ich liebe dich!

4-7-8 Atemübung Täglich morgens und abends. Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem und beobachte, wie er in deinen Körper fließt und wieder heraus. Atme tief ein und aus. Nimm es bewusst wahr, wenn Gedanken kommen und bring deinen Fokus immer wieder liebevoll zurück zu deinem Atem. Berühre mit der Zungenspitze die Erhöhung direkt hinter den Vorderzähnen. Atme deine komplette Luft geräuschvoll durch den Mund aus. Schließe den Mund und atme durch die Nase ein. Zähle dabei innerlich bis vier. Halte den Atem an, zähle dabei innerlich bis sieben. Atme die komplette Luft geräuschvoll durch den Mund aus, zähle dabei innerlich bis acht. Wiederhole das viermal. Dein Atem hilft dir, wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen und den Autopiloten im Kopf zu unterbrechen. Je häufiger du übst, deinen Atem wahrzunehmen, desto leichter wird es dir mit der Zeit fallen, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

Komfortzone verlassen Verlasse deine Komfortzone, indem du dich selbst immer wieder neu herausforderst. Zum Beispiel kalt duschen, die Treppen nehmen anstatt mit dem Lift fahren, eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen, jeden Tag 30 Minuten ein Ratgeberbuch lesen etc.

Optimiere deinen Alltag Hol aus jeder Situation das Beste heraus. z.B. Höre auf den Weg zur Arbeit inspirierende Podcasts oder Hörbücher. Wenn du im Stau oder in der Schlange an einer Kassa stehst, mache die Atemübung.

Baum-Meditation Stell dich mit dem Rücken an einen Baum. Nimm deinen Atem wahr und die Geräusche des Baumes. Atme tief ein und lasse beim Ausatmen den Atem durch die Füße fließen. Stell dir dabei vor, wie sich Wurzeln bilden, die in die Erde wachsen. Saug beim nächsten Einatmen die Energie von Mutter Erde auf und lasse beim Ausatmen die Wurzeln tiefer wachsen. Wiederhole diese Atmung 10-15 Mal.

Düfte Schöne Düfte bewirken von einer auf die andere Sekunde, dass deine Neuronen sich beruhigen. Rose und Lavendel wirken nachweislich beruhigend auf unser Gehirn. Der Geruchssinn ist einer der aktivsten Sinne überhaupt. Mach es dir zunutze. Forscher haben herausgefunden, dass die Ursäugetiere mit dem größten Geruchsnerv auch die größten Gehirne hatten. Man könnte also sagen: riechen macht schlau.

Hour of Power

Baue täglich eine Stunde am Tag ein, in der du inne hältst und Kraft schöpfst. Das kann ein Spaziergang in der Natur sein, eine kleine Meditation oder Atemübung. Etwas wo du alles im Außen sein lässt und du dich mit dir verbindest.

Ich löse mich von Erwartungen

Wenn Dinge im Außen nicht so eintreten wie wir sie erwarten, fühlen wir uns unglücklich. Daher habe keine Erwartungen sondern nur Wünsche. Alles was du möchtest erfülle dir selbst: Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. Erwartungen sind Gift!

Zirbeldrüsenmeditation zur Reaktivierung des 3. Auges

Setze dich an einen Ruhigen Ort. Setze dein Gewahrsein auf dein 3. Auge (das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen). Schließe deine Augen und richte sie nach oben an diesen Punkt. Mache 10 Atemzüge von 6 Sekunden ein und aus und stell dir vor wie eine Kugel um dein 3. Auge entsteht. Beim Einatmen wird sie größer, beim Ausatmen wird sie kleiner. Mache das 10 mal. Nach den 10 Atemzügen fokussiere diese Kugel und lasse sie vibrieren. Setze die Intension: „Ich bin bereit mein 3. Auge zu reinigen und zu öffnen.“ Halte das für die nächsten 10 Minuten. Lass die Kugel sich bewegen, folge deiner Intuition. Stelle dir anschließend vor wie sich diese Kugel mit deinem Herz verbindet. Atme in dein Herz und spüre die Verbindung der Kugel zu deinem Herzen. Sei offen und schau was passiert.

Ich trainiere meine Charaktereigenschaften

Ich kann alles lernen!

Ich nehme mir die Zeit!

Ich entscheide wie ich denke und fühle!

Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich!

Ich mache immer nur 1 Sache. Das führt mich zur inneren Ruhe.

Ich werde jeden Tag um 1% besser.

Ich tue Dinge bewusst (z.B. Fernsehen)

Fehler sind gut und wichtig. Ich mache Fehler nur 1x. Danach ist es meine Entscheidung.

Ich habe ein atemberaubendes Ziel, von dem ich permanent träume.

Ich weiß, dass ich etwas verändern muss, denn sonst wird sich nichts ändern.

Ich kann nur scheitern, wenn ich aufgebe!

0% Negativität

Ab sofort achte ich auf meine Sprache. Ich kritisiere weder mich noch andere. Ich spreche mit liebevollen Worten zu mir. Klatsch und Tratsch gehe ich aus dem Weg: Tut mir leid, aber für dieses Gespräch stehe ich nicht zur Verfügung!

Umfeldanalyse

Du bist der Durchschnitt der 5 Personen, mit denen du dich am meisten umgibst. Wenn wir mit einer Person spazieren gehen, nehmen wir automatisch den Schritt dieser Person an. Umgib dich mit Leuten die die gleichen Ziele haben und die dir gut tun.

Stärken sammeln:

Welche guten Fähigkeiten und schönen Charaktereigenschaften hast du? Schreibe sie auf! Keine falsche Bescheidenheit! Sei großzügig mit dir! Sammle deine Stärken! Frage dich, was dir leicht fällt. Schreibe diese Dinge auf. Auch das sind Stärken von dir.

Bei welchen Dingen wirst du um Rat gefragt? Bei welchen Themen wird sich auf dich verlassen? Alle Antworten zeigen dir deine Stärken! Aufschreiben! Werde zum bewussten Sammler deiner Stärken! Schließe deine Augen und spüre in dich hinein. Wie fühlen sich deine Stärken an? Sei dir deiner Stärken nicht nur theoretisch bewusst, sondern spüre sie! Mache dir alle Stärken auf einmal bewusst und flute deinen Körper mit einem stolzen und positiven Gefühl! Das bist du! Das kannst du! Nimm dir eine Stärke vor und fühle, wo und was du fühlst. Sitzt dieses schöne Gefühl in der Brust? Im Herz? Im Kopf? Im Bauch? Wie fühlt es sich an? Kribbelig? Groß? Leicht? Bunt?

Solltest du die Spiegel-Übung machen, dann lobe dich für deine Stärken. Sag: „Ich bin so stolz auf mich, dass ich so gute Torten backen kann. Ich bin so gut im Witze erzählen. Ich kann wirklich richtig gut zu Schnäppchenpreisen einkaufen gehen. Ich bin eine so gute Auto-Einparkerin. Ich bin richtig stolz auf mich, dass ich so viele gute Bücher lese. Ich finde mich toll, dass ich so unternehmungslustig bin. Ich bin stolz, dass ich so ein tolles Heim habe. Ich liebe mich dafür, dass ich so sportlich bin.“

Du kannst auch deine besten FreundInnen fragen, welche positiven Eigenschaften sie mit dir in Verbindung bringen? Schreibe bitte unbedingt auf, was sie dir sagen.

Superman:

Die Veränderung deiner Körperhaltung verändert deine Energie. Probiere es aus: stell dich eine Minute lang hin wie Superman: Hände in die Hüften stemmen, Schultern zurück, Brust heraus. Durch diese Übung signalisierst du deinem Gehirn. Ich bin groß, ich bin stabil, ich bin ein Fels, ich bin breiter. Zudem dehnt du deinen Brustkorb – die Atmung wird dadurch besser – und streckst deine Wirbelsäule. Dein Blut fließt dadurch besser. Durch diese Haltung wird dein Gehirn beruhigt. Klingt unspektakulär, aber es hilft.

Hör auf deinen Bauch:

Unser Bauch weiß so viel mehr, was gut für uns ist als unser Kopf. Unsere Gedanken, also unser Gehirn ist so häufig „fehlprogrammiert“ und überlagert häufig unser Bauchgefühl. Sobald sich etwas leicht anfühlt, sobald sich das Bauchgefühl „weit macht“, ist es die Wahrheit, ist es richtig. Sobald es sich schwer anfühlt, sobald es „eng“ wird, ist es nicht die Wahrheit. Achte mehr auf dieses Bauchgefühl: Macht es sich weit und leicht, ist es richtig. Macht es sich eng und schwer, ist es eine Lüge.

Gehirn ablenken:

Ablenkung ist ein genialer Trick, um schnell aus einem negativen Zustand herauszukommen. Lenke dein Gehirn ab, indem es plötzlich etwas Unerwartetes machen soll:

- Stell dich einfach auf ein Bein und zähle rückwärts von 24 bis 0. Das Gehirn ist so perplex und so damit beschäftigt, diesen Unsinn durchzuführen, dass sich das negative Gefühl verringert.
- Das geht auch mit Finger schnippen. Alle Finger kommen dran! Erst links, dann rechts, dann links der nächste Finger, dann rechts. Und dann höre bewusst auf das Schnippen. Wann klingt es leiser, wann lauter? Du kannst zwischen dem Schnippen auch noch Schnauben. Das lockert zusätzlich deine Gesichtsnerven. Somit aktivierst du zusätzlich noch deinen Hörnerv.

Auch damit wird dein Angstprogramm in den Hintergrund gedrängt. Das Hirn hat gar keine Zeit mehr für negative Gefühle. Zudem wirst du dir selbst so komisch dabei vorkommen, dass du eher anfangen musst zu lachen. Und was das bedeutet, weißt du selbst!

Schaukeln:

Ein beruhigendes Signal für das Gehirn ist Schaukeln. Jede Mutter macht das instinktiv, wenn ihr Baby weint. Sie wiegt es hin und her. Also, wiege dich hin und her. Oder setzt dich auf eine Schaukel. Ich mache das bewusst wenn ich mit meinen Kindern am Spielplatz bin. Ich schauke hoch in die Luft!

Breitbeinig laufen:

Du kannst auch breitbeinig loslaufen, wenn du stehst wie Superman. Lauf einfach los, ganz breitbeinig! Das schaukelt sogar deinen Kopf. Wissenschaftlich ausgedrückt: Kleinhirn und Großhirn müssen sich koordinieren. Damit sind sie gut beschäftigt. Damit können sich andere Gefühle nicht wichtig machen oder durchsetzen. Wenn du dazu noch alle fünf Sinne ansprichst, hören, sehen, riechen, fühlen, schmecken, ist dein Hirn so beschäftigt, dass ihm gar nichts anderes übrig bleibt, als sich zu beruhigen. Daher ist Sport machen ein so guter Stressabbau-Faktor. Für akuten Stress und auch für langanhaltenden.

Musteränderung:

Mache alles, was du mit rechts machst, mit links und umgekehrt. Dein Hirn liebt solche Konzentrationsübungen und programmiert sich sofort um. Die Umbauprozesse im Gehirn sind sichtbar. Bereits nach wenigen Tagen kann man in der Kernspintomographie in den betroffenen Arealen signifikante Veränderungen sehen. Denn das Gehirn ist flexibel und fleißig. Und in diesem Augenblick konzentriert es sich so stark auf diese Umbauprozesse, dass es kaum Zeit für andere Emotionen hat. Konzentration lenkt also von negativen Zuständen ab. Musteränderungen im Gehirn machen dich klarer und bewusster.

Glückshormone zum Schwingen bringen

Ein kleiner Ausflug in die Biochemie unseres Körpers: Endorphine sind körpereigene Glückshormone. Sie reduzieren Stress, wirken schmerzhemmend und machen uns glücklich. Weitere Glückshormone sind Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Oxytocin. Hergestellt werden sie in der Hypophyse und im Hypothalamus, also im Gehirn.

Dopamin sorgt für Glücksgefühle und ist das entscheidende Hormon für unser Glücksempfinden. Es entsteht als Zwischenprodukt in der Biosynthese – also dem Aufbau chemischer Verbindungen in den Zellen – von L-Tyrosin oder L-Phenylalanin nach Adrenalin. Dafür ist eine ausreichende Verfügbarkeit der Vitamine B6, B12, Folsäure und von anderen Stoffen notwendig.

Als wichtigster Botenstoff des Belohnungssystems im Gehirn wird Dopamin ausgeschüttet. Das geschieht zum Beispiel, wenn lang angestrebte Ziele erreicht werden und ein Verlangen oder die unmittelbare Aussicht auf Belohnung uns zu einer Handlung motiviert. Ebenso empfinden wir dieses Gefühl, wenn wir etwas ausüben, das uns voll beschäftigt und die Zeit vergessen lässt. Was kannst du also tun, damit dein Körper vermehrt Glückshormone bildet? Was lässt dich Zeit und Raum vergessen?

Von außen betrachten Wenn dich mal wieder etwas triggert, nervt, enttäuscht, wütend oder traurig macht, dann probier mal den Satz: „Was, wenn's wurscht ist?“ Kann es sein, dass du dich allein durch diesen Satz schon beruhigst?

Oder: „Ist ja interessant, dass ich diese Ansicht habe.“ Damit „katapultierst“ du dich sofort aus der Situation und kannst nachspüren, wieso du jetzt diese Ansicht hast. Augenblicklich verschaffst du dir eine Sachlichkeit und kannst weniger emotional die Situation betrachten.

Oder: „Ist das wirklich mir?“ Kann es sein, dass du da jemanden früher etwas „abgekauft“ hast. Dass das gar nicht deine Emotion, dein Schmerz, deine Wut, deine Trauer ist.

Oder: „Hiermit sende ich es an den Absender (auch unbekannt) mit Bewusstsein zurück.“ Zu häufig „kaufen“ wir uns in Geschichten und Emotionen ein, die gar nicht unsere sind. Diese dann einfach zurückzusenden, erleichtert ungemein.

Dafür stehe ich nicht mehr zur Verfügung

Wenn du dich in einer negativen Situation oder Emotion wiederfindest und du da raus willst, dann sage einfach: „Dafür stehe ich nicht mehr zur Verfügung.“ Das kannst du leise zu dir selbst sagen oder aber auch direkt an denjenigen, der in dieser Situation involviert ist. Wenn dich jemand immer wieder nervt mit Forderungen, Erwartungen etc. dann sage einfach: „Dafür stehe ich nicht mehr zur Verfügung.“

Frag das Universum

“Liebes Universum (lieber Gott, liebe Engel...an was immer du glaubst), was ist jetzt der nächste Schritt, den ich machen kann, um meinem atemberaubenden Ziel näher zu kommen?

Ich danke dir für deinen Impuls, der sich mir zeigt.“...

- Wie kann es noch leichter gehen?...
- Was ist hier noch möglich?...
- Was ist jetzt zu tun?...
- Was kann ich heute meinem Leben hinzufügen?...
- Wie können mein Körper und ich heute unfassbar viel Spaß haben?...
- Was würde meinem Körper und mir heute gefallen?...
- Was für einen Zauber kann ich heute an den Tag legen, um in voller Leichtigkeit zu kreieren?...
- Wie kann ich noch magnetischer sein?...
- Was verhindert mich?...
- Was, wenn ich mir diese Geschichte jetzt nicht mehr erlaube?...
- Wie ist meine Realität ohne Mangel?...
- Was, wenn es egal ist, was auf mich wirkt?...
- Wie kann es gehen, dass ich ganz anders werde und dadurch eine neue Realität erschaffe?...
- Was habe ich bisher noch nicht gesehen?...
- Welche Frage traue ich mich nicht zu fragen, weil sie sofort alles verändern könnte?

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine der höchstschwingenden Frequenzen. Daher übe dich in Dankbarkeit. Danke bewusst jedem Ding, Menschen, Situationen, die dir begegnen.

Dankbarkeits-Spaziergang

Wenn du spazieren gehst, danke den Pflanzen, den Vögeln, der Erde, den Wolken, dem Himmel, der Sonne etc.

Danke deinem Körper

Danke dir selbst. Danke, dass ich sehen kann. Danke, dass ich hören kann. Danke, Körper, dass du mich so gut trägst. Danke, Füße, dass ich durch euch laufen kann.

Dankbarkeits-Tagebuch

Führe ein Dankbarkeitstagebuch und schreibe jeden Abend mindestens drei Dinge auf, wofür du heute dankbar bist.

Nimm Situationen dankbar an

Danke auch den Situationen, die dir im ersten Augenblick nicht dankenswert erscheinen. „Danke, dass ich den Bus verpasst habe.“ Und dann schaue, was du Positives aus dieser Situation erkennen kannst. Z.B.: Jetzt habe ich Zeit bis zum nächsten Bus, um die wichtige Antwort zu schreiben, um Fotos in meinem Smartphone zu sortieren...“

Negative Gefühle willkommen heißen

Sobald du in dir ein negatives Gefühl spürst, drück es nicht weg. Es möchte gesehen und wahrgenommen werden. Es ist eben das Pendant zu einem schönen Gefühl. Lade es sprichwörtlich ein, da zu sein. Nimm bewusst wahr. Wo sitzt es? Was möchte es? Sprich mit ihm. Frag, was es dir mitteilen möchte. Bitte es, mit dir zu reden. Beobachte, was jetzt passiert. Sei der Dompteur deiner Gefühle. Du bestimmst, wie sie sich zu benehmen haben und schenke allen deine Aufmerksamkeit.

Mein kleines Ich fühlt

Alle negativen Gefühle, die ab jetzt in dir hochkommen, sind nicht mehr deine, sondern du verankerst sie bewusst bei deinem kleinen Ich. Also, du denkst nicht mehr: „Ich habe Angst. Ich fühle mich nicht geliebt.“ Du denkst: „Mein kleines Ich hat Angst. Mein kleines Ich fühlt sich nicht geliebt.“ Und dann nimmst du dein kleines Ich auf den Schoß, drückst es ganz fest an dich und sagst: „Ich liebe dich. Wo sitzt denn deine Angst? Was macht die Angst mit dir?“

Den Schmerz weg atmen

Wenn dich irgendetwas im Außen triggerst, spüre in deinen Körper und fühle wo der Schmerz sitzt. Lade dein kleines Ich ein, bewusst zu dem Punkt in deinen Körper zu atmen, wo der Schmerz sitzt. Atmet zusammen tief dorthin. Ruhig, langsam und bewusst. Dein kleines Ich wird sich durch diese gemeinsame Atemübung besser fühlen. Es wird ruhiger. Es fühlt sich ge- und beachtet von dir und fühlt sich von dir gesehen und verstanden. Das tut ihm gut, und dir auch.

100 Dinge die ich noch erleben möchte - Bucket List

Schreib 100 Dinge auf, die du noch in deinem Leben machen möchtest. Zum Beispiel: surfen lernen, Jetski fahren, mit einer Gondel durch Venedig fahren, einen Urlaub auf Hawaii, einen Helikopter-Rundflug über New York, etc.

QUELLENVERZEICHNIS

Andreas Salcher: Meine letzte Stunde
Anthony William: Heile deine Schilddrüse
Brene Brown: Verletzlichkeit macht stark
Byron Katie: Lieben was ist
Dale Carnegie: Wie man Freunde gewinnt
Dr. Joe Dispenza: Werde übernatürlich
Dr. Joseph Murphy: Die Macht des Unterbewusstseins
Eckhart Tolle: Jetzt!
Elif Shafak: Die vierzig Geheimnisse der Liebe
Ester & Jerry Hicks: Wünschen und bekommen
Eva-Maria Zurhorst: Liebe kann alles
Gary Chapman: Die 5 Sprachen der Liebe
James Clear: Die 1% Methode
Jen Sincero: Du bist der Hammer!
Julia Tomuschat: Finde die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat
John Strelecky: The Big Five for Life
John Strelecky: Das Cafe am Rande der Welt
Kurt Tepperwein: Was immer du willst!
Lars Amend: Why not?
Leila Bust: Weiblichkeit leben
Luise Hay: Finde deine Lebenskraft
Matthew Walker: Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs
Napoleon Hill: Think and grow rich
Neale Donald Walsch: Gespräche mit Gott
Tony Robbins: Life Force
Tony Robbins: Das Robins Power Prinzip
Martina Karina Fischer: Dein Leben ist ein Palast und du bist die Königin
Martin Weber: Der Mensch im Gleichgewicht
Maxim Mankevich: Soul Master
Michael A. Singer: Die Seele will frei sein
Pierre Franckh: Einfach glücklich sein!
Rhonda Byrne: The Power
Rhonda Bryne: The Secret
Rüdiger Schache: Das Wunder der Hingabe
Sabrina Fleisch: Meine Reise zu mir selbst
Stefanie Stahl: So bin ich eben!
Susanne Abbassian Korasani: Be your own Healer
Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln
Thich Nhat Hanh: Versöhnung mit dem inneren Kind
Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke: Krankheit als Weg

Folge mir auf

Instagram @hashimotoharmony

Facebook @hashimotoharmony

Facebookgruppe @tablettenlos.gluecklich.mit.hashimoto

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert werden, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Grafik: Iris Kaczmarczyk, Wiesbaden

MACHE AUS DEINEM LEBEN
EIN MEISTERWERK.

ENTSCHEIDE DICH JETZT
DAS LEBEN ZU ERSCHAFFEN,

DASS DU DIR WÜNSCHST
UND DAS DU VERDIENT HAST.

www.hashimoto-harmony.com