

**Sichere dir wertvolle Information für ein
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

Inspirationsbrief

Nr. 4, 2024

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die entspannter und positiver unterwegs sein möchten:

Wie Gedanken deine Gesundheit beeinflussen!

Was das bedeutet und wie du gleichzeitig dein Immunsystem anregst.

Stress fährt unser Immunsystem herunter und macht uns krankheitsanfällig. Stress, die Volkskrankheit schlechthin. Heutzutage wird das Wort Stress von vielen Menschen fälschlicherweise gleichgesetzt mit wichtig, mächtig und fleissig zu sein. Letzteres fast ohne Unterbruch. Es macht viele unter uns stolz ihre Tage von A-Z durchgeplant zu haben – ohne eine einzige Pause zum Nichtstun, zur Regeneration. Oder sie spüren sich schlichtweg nicht, weil Gefühle spüren und Emotionen zulassen in unserer Gesellschaft verpönt sind. Emotionen, die unterdrückt werden, erzeugen ebenso Stress, wie ein voller Terminkalender, wie Gedanken «ich bin nicht klug genug», «ich verdiene das nicht», «ich bin nicht liebenswert» etc. Gemäss Dr. Bruce H. Lipton (ein international anerkannter Führer in der Verbindung von Wissenschaft und Geist, Autor des Buchs *Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern.*) sind diese Programmierungen bei uns im Kindesalter, als wir noch keine sieben Jahren alt waren, entstanden. Erst mit sieben Jahren beginnt ein Kind zu denken. Diese frühkindlichen Programmierungen sind nichts anderes als Glaubenssätze, die, wenn sie nicht aufgelöst werden, uns ein Leben lang begleiten und am echten Leben behindern. Und stell dir einmal vor, diese Glaubenssätze sind gemäss Bruce Lipton auch dafür verantwortlich, dass die Hälfte der Ehen geschieden werden – denn, wir sind es ja nicht wert geliebt zu werden.

Ein weiterer Stresserzeuger sind unsere Gedanken. Unsere Gedankenwelt wird in bewusste (gemäss «Eisbergmodell» machen sie 10 % aus) und unbewusste Gedanken (90 % liegen unter der Oberfläche) unterteilt. Wenn wie oben beschrieben negative Programmierungen vorhanden sind oder wir unbewusst schlecht über uns denken bzw. wenn andere sich negativ über uns äussern, dann hat dies einen direkten oder indirekten Einfluss auf unsere Gesundheit. Unser (erwachsener) Körper besteht zu knapp 70% aus Wasser. Wasser speichert wunderbar Informationen. Wenn wir uns also negativ über uns äussern, speichert dies unser Körper. Die Struktur in uns drin verändert sich. Masaru Emoto (jap. Forscher) machte zum Wasser als Informationsträger verschiedene faszinierende Experimente (Dauer 6:28): [WASSER - Mehr als nur eine unscheinbare Flüssigkeit.](#)



Nochmals zurück zu Bruce Lipton: Er spricht davon, dass deine Gedanken deine Realität erschaffen! Meine unbewussten Gedanken haben einen viel grösseren Einfluss auf unser Verhalten als meine Bewussten. Letztere hingegen kann ich steuern. Wie ich das mache? Durch meine Achtsamkeit mir, jedem Mitmenschen und meiner Umwelt gegenüber, indem ich jeden einzelnen Tag dankbar bin zu leben, zu lieben, jeden Tag frische und gesunde Mahlzeiten zu geniessen, ich meiner Berufung nachgehen, bewusst leben darf und gesund bin. **Bewusstsein erzeugt Heilung.** So «einfach» geht das. Freude, Liebe, Herzlichkeit, Singen u.v.m. erzeugen eine ganz andere Schwingung als Hass, Wut, Angst, Scham (eine versteckte Emotion), Geiz etc. **Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deiner Realität!**

Energie folgt der Aufmerksamkeit (Zitat von Albert Einstein), d.h., dass wir uns nicht im Kreis unserer Probleme, negativen Gedanken, Schmerzen etc. drehen sollen, sondern uns vertrauensvoll auf unsere Selbstheilungskräfte unseres wundervollen Körpers verlassen dürfen. Daher schlage ich dir vor, achte dich doch einfach einmal eine Minute, eine Stunde, einen Tag oder einfach mal eine Zeitlang bewusst auf deine Gedanken, Gefühle und Emotionen. Eine Stunde lang NUR positiv denken. Was für eine schöne Vorstellung! Oder du versuchst dich an einem Tag nur auf das Schöne und Wunderbare in deiner Umgebung zu achten!

Manchmal bedarf es auch eines kleinen Impulses, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Und da komme ich dazu, als Therapeutin, um Energien erfolgreich in die richtigen Bahnen zu lenken, Gedankenanstösse auszulösen oder um dir meine Beobachtungen mitzuteilen. **Wie wertvoll eine solche PAUSE bei einer Therapeutin ganz nur FÜR DICH, deine Emotionen, Stimmung und deinen Verstand sind, entnehme ich den Aussagen meiner KundInnen und kenne ich ausgezeichnet aus eigener Erfahrung.**

Den grössten Hebel für unser Immunsystem, unsere Gesundheit haben wir selbst in der Hand.

Mit achtsamen Grüssen

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



Falls du den [Inspirationsbrief abbestellen](#) möchtest.