

Gesundheit, die sich gut anfühlt – Gesundheitsprävention

• Aus der Lebenskunde und Psychotherapie: Welchen Wolf fütterst du?

Eines Abends erzählt ein alter Indianer seinem Enkel vom Kampf, der in jedem Menschen tobt: „In unserem Herzen leben zwei Wölfe. Sie kämpfen oft miteinander. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Er kämpft mit Zorn, Neid, Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, Selbstmitleid, Überheblichkeit, Lügen und falschem Stolz.

Der andere Wolf ist der Wolf des **Lichtes**, des Vertrauens, der Hoffnung, der Freude und der Liebe. Er kämpft mit Gelassenheit, Heiterkeit, Güte, Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Zuversicht!“

Der kleine Indianer dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach und fragte ihn dann: „Und welcher Wolf gewinnt?“ Der alte Indianer antwortete: „Der, den du fütterst!“

Diese kleine Weisheitsgeschichte möchte darauf aufmerksam machen, welchen Kräfte wir uns in unserem Inneren zuwenden können. Die **Entscheidung** liegt immer bei uns selbst.

Geben wir uns der „Dunkelheit“ hin, schwindet jedoch unsere Lebenskraft und unser Wohlbefinden. Jeder kennt solche Situationen, in denen wir angst- und sorgenvoll, zornig und mit falschem Stolz reagieren.

„Füttern“ wir jedoch das Lichtvolle in uns, so erwächst immer mehr Lebensfreude, Lebenskraft und innere Stärke. Dies ist umso wichtiger um den Krisen gut zu begegnen und diese zu meistern.



Ein kleiner Tipp von mir, wie Sie im Alltag den inneren „Kampf“ beenden können: Spüren Sie einfach mal öfter in Ihr Herz und erinnern Sie sich an ein friedvolles Gefühl. Lassen Sie dieses Gefühl nun von Ihrem Herzen durch Ihren Körper strömen. Manchmal kann es so einfach sein, sich selbst mit Licht zu erfüllen. Das Leben wartet nur darauf.

• Aus der Praxis: Spagyrik Phylak – Herbstzeit – Erkältungszeit

Steigern Sie Ihre Abwehrkräfte mit Hilfe der Anwendung der spagyrischen Essenzen Mischungen für die aktuellen Herausforderungen des Immunsystems. Am besten ist es natürlich, prophylaktisch zu arbeiten. Da unser Immunsystem im ganzheitlichen Sinn mit unserer Lebensweise und unseren Einstellungen zu tun hat, können Sie sich gerne einmal ehrlich fragen:

- Bin ich zufrieden mit meinem Leben, so wie es ist? Was möchte ich wirklich?
- Bringt meine Lebensweise mir Gesundheit, Wohlbefinden und Freude?
- Schaffe ich es, für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Aktivität und Ausruhen, zwischen Lärm und Stille zu sorgen?
- Weiß ich um krankmachende Faktoren und Sorge ich dafür, mich von diesen zu lösen?
- Bin ich im Frieden und ausgesöhnt mit mir selbst und mit Allem was ist?
- Wo lasse ich mich eventuell immer wieder negativ beeinflussen?
- Erlaube ich mir, meine Lebensumstände zu ändern, um meine Gesundheit zurückzuerhalten?

In einem Beratungsgespräch suche ich mit Ihnen nach Lösungen, bei den Fragen, die Sie beschäftigen.

Aderlasstermine 2024

26.1. – 31.1., 26.2. – 29.2., 25.3. – 28.3., 24.4. – 29.4., 24.5. – 29.5., 22.6. – 27.6., 22.7. – 26.7., 20.8. – 24.8., 18.9. – 23.9., 18.10. – 22.10. 16.11. – 21.11.24

Blieben wir in unseren Herzen verbunden. Die Fähigkeit zu lieben und Mitgefühl zu empfinden, die Dunkelheit mit Licht zu erfüllen, zeichnet uns Menschen in einzigartiger Weise aus.