



Die eigene Kraft wiederentdecken

***„Es sind unsere Seelen, die müde sind, nicht unsere Körper.
Wir brauchen Magie. Wir brauchen Abenteuer. Wir brauchen Freiheit.
Wir brauchen Wahrheit. Wir brauchen Stille.
Wir brauchen nicht mehr Schlaf, wir müssen aufwachen und leben.“
- Brooke Hampton -***

Die letzten drei Jahre haben dazu beigetragen, dass sich viele kraftlos, machtlos, deprimiert und auch ängstlich fühlen. Nachgewiesen ist inzwischen, dass die C-Gen-Therapie nicht nur das Immunsystem beeinträchtigt, sondern auch die Psyche in Mitleidenschaft gezogen hat [1]. Ein Faktor, der zusätzlich zu den bereits existierenden Herausforderungen im persönlichen und äußeren Lebensumfeld eine energetische Herausforderung darstellt.

Was hat Dich vor Corona bereits viel Kraft gekostet und lässt Dich ausgebrannt fühlen? Waren es Forderungen Deines Chefs, Deiner Familie, oder eigene Verhaltensmuster (z.B. „Ich muss immer für Anerkennung und Liebe Leistung bringen und kämpfen“)?

Die gute Nachricht ist: Du kannst etwas tun, um Dir Deine Kraft zurück zu holen. Vorausgesetzt, Du hast den festen Willen dazu, etwas zu ändern. Das sind die nötigen Schritte:

- Mache Dir bewusst, dass Deine Gedanken Energie sind, die Wirkung haben. Genau, wie Dich schlechte Gedanken herunterziehen können, bauen Dich positive Gedanken auf und sind wirksam für Körper und Seele [2]. Nach dem Gesetz der Resonanz wird sich allmählich Dein Bewusstsein auch in Deinem Umfeld widerspiegeln.
- Positives Denken meint nicht, Dir etwas nur „schön zu denken“ und das Negative im Außen zu verleugnen. Schau der Realität ins Auge. Die Mediziner und Wissenschaftler für Gesundheit, Freiheit und Demokratie e.V. (MWGFD) haben in ihrem aktuellen Symposium in verschiedenen Vorträgen u.a. beleuchtet, wie Deine persönliche Gesundheit von außen bedroht wird [3]. Seriöse und nicht manipulierte Information schafft Klarheit und nimmt die Angst, die wir Menschen vor Unbekanntem haben. Mit diesem Wissen wirst Du Dich nicht mehr achselzuckend mit den Gegebenheiten abfinden. Überlasse Deine persönliche Gesundheit nicht anderen. Engagiere Dich für Freiheit und Selbstbestimmung, wann immer sich die Gelegenheit in Deiner Umgebung dazu bietet. Und erinnere Dich: Wer glaubt, er ist zu klein und unbedeutend, um etwas zu erreichen, hat noch nie mit einer einzelnen Mücke in einem Raum geschlafen ;).

- Kreiere die eigene Deine Vision Deines Daseins nicht nur in Gedanken, sondern auch in Gefühlen. Deine Seele weiß, was sie braucht und wohin sie will. Sie ermüdet, wenn Du ihre Bedürfnisse laufend ignorierst. Mit der Vision entsteht Dein Ziel, auf das Du alle Aktivitäten ausrichten kannst.
- Starte schnellstmöglich und schiebe nichts auf. Denke zur Erstellung Deiner Vision an all Deine bisherigen Erfahrungen: Was macht Dir Spaß? Welche Herausforderungen hast Du glänzend gemeistert? Welche Menschen in Deinem Leben inspirieren Dich? Womit und mit wem fühlst Du Dich glücklich? Worüber kannst Du herzlich lachen? Hast Du Konflikte mit Mitmenschen? Je mehr Du es hinauszögerst, diese anzugehen und aufzulösen, umso mehr blockieren sie positive Gedanken und zehren an Deinen Kraftreserven.
- Sorge gut für Dein körperliches Wohl. Durch gesundes Essen, Bewegung in der Natur, Zeit für Dich und Ruhe. Entlaste und stärke Dein Immunsystem mit Vitamin C, Vitamin D, allen B-Vitaminen, Selen, Zink und Magnesium. Ein guter Therapeut kann Deinen individuellen Bedarf anhand Deiner Beschwerden ermitteln. Es wird immer Einflüsse von außen geben, die Deine Widerstandskraft schwächen. Beuge dem vor, dann wird ein „Kampf“ gegen eine Übermacht an möglichen Erregern gar nicht notwendig, weil Dein gestärktes Immunsystem eine Vermehrung solcher Erreger gar nicht erst zulässt.

Beschäftige Deine Sinne, gehe regelmäßig in die Stille und schärfe dadurch Deine Wahrnehmung für alles, was in Dir vorgeht. Wenn Du bestimmte Gedanken denkst: Verkrampft sich gerade etwas in Deinem Körper? Wird Dir heiß oder kalt bei einem Gedanken?. Reduziere Deinen Aufenthalt in der digitalen Welt, die Dir Macht nimmt, indem Sie Deine Daten für alles Mögliche missbraucht und die in der Lage ist, Dich durch Einsatz der Künstlichen Intelligenz immer mehr zu manipulieren und zu täuschen [4]. Es ist eine einfache Gleichung: **Mit der digitalen Welt verbunden = vom echten Leben getrennt.**

Quellenangaben:

[1] <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/psycheberuf2023>

[2] <https://www.planet-wissen.de/video-die-kraft-der-gedanken-104.html>

[3] <https://odysee.com/@ovalmedia:d/mwqfd-impf-symposium:9>

Vorträge:

Philipp Kruse (ab 3:50:00), Pascal Najadi (ab 4:20:39) und Wolfgang Wodarg (ab 6:59:00)

[4] <https://www.hrpraxis.ch/2023/02/die-20-gefahren-von-chat-gpt-von-denen-niemand-spricht.html>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de