

Kevin Johannes Hartwig

HEILE DICH SELBST

Online Kurs

Ganzheitliche Übungen
für echte Gesundheit und
mehr Lebensenergie



Kevin Johannes Hartwig

HEILE DICH SELBST

ONLINE KURS

Ganzheitliche Übungen
für deine Selbstheilung

Kevin Johannes Hartwig

HEILE DICH SELBST

ONLINE KURS

Ganzheitliche Übungen
für deine Selbstheilung

Werde mit der Magie der Ganzheitlichkeit
zum Meister deiner Selbst

Transformation | Aufstieg | Heilung

Bewusstseinsentwicklung- und erweiterung | Energie-,
Schwingungs- und Frequenzerhöhung | Göttliche Liebe

Erkenne dich Selbst | Ermächtige dich Selbst | Heile dich Selbst

Leichtigkeit | Glückseligkeit | Freiheit

Gesundheit | Lebendigkeit | Frieden

Ordnung | Balance | Harmonie

Lebensenergie | Lebenskraft | Lebensfreude

Reinigung | Erleuchtung | Vervollkommnung

Befreiung | Transzendenz | Einheit

Impressum

Copyright © 2025 by Kevin Hartwig | 2. Auflage September 2025

Erstveröffentlichung: September 2024 | Eigenverlag Kevin Hartwig

Covergestaltung: Martina Brewitzer

Fotorechte: Adobe Stock Lizenz, Kevin Hartwig

Design: Martina Brewitzer

Kevin Hartwig

Dr. von Fromm Straße 15

D-92637 Weiden

Website: www.kevinhartwig.com

Email: info@kevinhartwig.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Segnung

Mittels meiner in mir wohnenden Schöpfermacht und Schöpferkraft segne ich dieses Buch, so wahr mir Gott helfe, mit der reinen und puren göttlichen Liebesenergie. Dieses Werk möge dir, oh du wundervolle Seele, ein Wegweiser sein, den Tempel und die Sinfonie der Heilung in dir zu aktivieren. Mögest du das göttliche Licht der Liebe empfangen und mit dem Wissen dieses Textes das Potenzial deines unbegrenzten Seins freischalten.

Inhaltsverzeichnis

Beispielanleitung

1. Praktische Werkzeuge

1.1 Affirmationen

1.2 Mantren

1.3 Gebete

1.4 Heilungstechnik

1.5 Rezepte

1.6 Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit

1.7 Entgiftung

2. Praktisches Wissen

2.1 Vorteile von High Intensity Training

2.2 Vorteile von Functional Movement Training

2.3 Spirituell bewusste Ernährungsrichtlinien

2.4 Der Kampf zwischen Altem und Neuem Ich

2.5 Manifestationsanleitung

2.6 Erhöhe deine Lebensenergie
(25 Möglichkeiten)

2.7 Herzöffnung

2.8 „Wundertaten“ sind überall zu finden

Beispielanleitung

Wenn du schnelle Ergebnisse erzielen willst, dann solltest du diese Anleitung befolgen. Natürlich musst du sie nicht eins zu eins genauso nachmachen. Der Sinn ist, dich inspirieren zu lassen und diese Anleitung an deinen Alltag anzupassen. Trotzdem würde es dir sicherlich gut tun, **wenn du sie für 14 Tage besser 28 Tage einmal genauso umsetzt**. Diese Routinen müssen sich in dein Unterbewusstsein einbrennen, damit du sie völlig automatisch und ohne Anstrengung umsetzen kannst.

Merke:

Mit der Zeit werden diese Routinen immer mehr Spaß und Freude bereiten, denn du erkennst mit jeder Ausführung ihren unermesslichen Wert. Sie schenken dir Lebensenergie, Lebensfreude, Wohlbefinden, Glückseligkeit, Gesundheit und Ordnung in deinem Sein. Das wirst du nicht mehr missen wollen und viele meiner Klienten berichten genau davon. Dein Körper mit all seinen Organen und Zellen wird dir dafür danken, dass du ihn gut behandelst. Dein Geist und deine Seele freuen sich ebenfalls, denn sie können wieder aufblühen. Du transformierst Chaos in Ordnung. Das hat Gesundheit zur Folge. Ich bitte dich, das zu beherzigen. Es geht um deine Lebensenergie. Raff dich auf und setze es einfach um. Es wird Früchte tragen. Glaub mir.

Alle aufgezählten Werkzeuge in der Beispielanleitung findest du in den Videos, in den Audiodateien oder im Arbeitsbuch:

Am Morgen

- Beide Affirmationsblöcke sprechen
- Beide Gebete sprechen
- Beide Mantren sprechen
- Eine beliebige geführte Meditation oder eine beliebige Atemübung durchführen
- Das Mobility Workout durchführen

Vormittag, Nachmittag oder Abend

- Ein beliebiges Functional Movement Workout durchführen
- Ein beliebiges High Intensity Workout durchführen
- Eine beliebige geführte Meditation oder eine beliebige Atemübung durchführen
- Warm-Kalte Wechseldusche oder Basenbad
- 2 bis 3 hochwertige Vegan/Vegetarische Mahlzeiten
- 10 bis 30 Minuten Spaziergang am besten im Wald und am besten barfuß + Sonne tanken

Vorm zu Bett gehen

- Beide Gebete sprechen
- Beide Mantren sprechen
- Geführte Meditation (Geistreinigung) durchführen

Während dem Schlafen (wähle eine der beiden)

- Geführte Affirmationen anhören (Audiodatei auf Dauerschleife)
- 727 Hz Heilungsfrequenz hören (Audiodatei auf Dauerschleife)
- + Schlafmaske aufsetzen (bessere Melatoninbildung)

Extra: Spontane Stresssituation? Dann tue das!

- Schüttel deinen Körper für 2 Minuten einfach mal kurz durch und schleudere den Stress aus dir heraus
- 2 Minuten Bauchatmung: Atme Entspannung in Form von Licht ein und Stress in Form von schwarzem Rauch aus
- Massiere mit Daumen und Zeigefinger nacheinander jeweils für 30 Sekunden deine beiden Schläfen, dann den Bereich hinter deinen Ohren, dann die Ohroberseite, dann die Ohrmittelseite und dann die Ohrfläppchen. Zum Schluss drückst du deine Zeigefinger leicht in die Ohren und lässt sie vibrieren.

1. Praktische Werkzeuge

Nutze diese praktischen Werkzeuge für dein tägliches Wohlbefinden und kreiere dir heilende und gesunde Gewohnheiten. Sie werden dir helfen, dich auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu regenerieren. Kombiniere die Werkzeuge des Online Trainings mit diesen Vorgehensweisen. Ich empfehle dir, all die aufgezählten Techniken einmal jeden Tag für mindestens 14 Tage am Stück umzusetzen und im Nachhinein den Unterschied in deiner Tagesqualität zu erspüren, wenn du sie nicht nutzt.

1.1 Affirmationen

Nutze diese Affirmationen jeden Morgen und jeden Abend. Am besten 3-mal nacheinander hochkonzentriert und bewusst sprechen.

Geisteskraft

- Ich bin der Meister meines Geistes
- Ich bin der Meister meines Verstandes
- Ich bin der Meister meiner Gedanken
- Ich habe eine unbändige Willenskraft und Willensstärke
- Mit meinem Willen kann ich alles erreichen, was ich mir vornehme
- Ein einziger Gedanke reicht aus, um Berge zu versetzen
- Meine Geisteskraft ist unglaublich mächtig
- Ich bin ein göttliches Schöpferwesen
- In mir wohnt die göttliche Schöpferkraft und Schöpfermacht
- Ich bin der Schöpfer meiner Realität
- Alles ist möglich
- Ich bin frei von Angst und Furcht
- Ich erhebe mich über die Stürme in meinem Kopf
- Unbegrenzte Möglichkeiten stehen mir offen
- Kein Rückschlag ist stark genug, um mich niederzudrücken
- Alle Energiefelder meiner physischen, seelischen und geistigen Körper sind in perfekter Übereinstimmung, sodass ich Macht, Kraft und Stärke ausstrahle
- Ich bin so unglaublich dankbar, dass ich diese Kraft und Macht von Gott erhalten habe und ich werde sie nur für das Licht und die Liebe einsetzen
- Ich gebe die krampfhafteste Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

Gesundheit und Heilung

- Ich bin die Quelle der Gesundheit und Heilung
- Ich bin (jetzt wieder) kerngesund
- Ich erlaube mir ewig zu leben
- Ich fühle mich energiegeladen und topfit
- Jede Zelle meines Körpers ist von Vitalität und Gesundheit durchtränkt
- Mein gesamter Organismus ist erfüllt von purer Lebensenergie
- Ich strahle nur so vor Lebensenergie und Lebenskraft
- Ich gebe jetzt alle Glaubenssätze auf, die mich krank gemacht haben
- Mein inneres Selbst stellt jetzt meine völlige seelische, geistige und körperliche Gesundheit wieder her
- Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden haben Priorität
- Ich bin absichtlich darauf bedacht, was ich in meinen Körper aufnehme
- Ich genieße rundum Gesundheit und Wohlbefinden
- Ich wähle eine gesunde und heilende Lebensweise
- Mein Körper, meine Seele und mein Geist stehen jegliche schmerzhafteste Heilungsprozesse durch
- Ich lebe allumfassende Gesundheit und Heilung in jedem Moment
- Auch wenn ich es unmöglich scheint, glaube ich fest an Untersterblichkeit
- Mein gesamtes Sein schwingt in harmonischem Einklang mit dem Takt der allerhöchsten göttlichen Urquelle und schenkt mir in jedem Moment meines Seins Freude, Liebe und Heilung
- Ich bin unendlich dankbar für diese immerwährende Gesundheit
- Ich bin unendlich dankbar für diese immerwährende göttliche Heilung
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr, das ist meine persönliche Realität

1.2 Mantren

Nutze diese Mantren jeden Morgen und jeden Abend.

Entspannung Mantra

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper
Halten! Ich beruhige meine Seele
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

Potenzial Mantra

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

1.3 Gebete

Energietransformation Gebet

(Am besten mehrmals täglich wenn möglich, um dich regelmäßig von negativen Fremdenergien zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin ein Kind Gottes, des höchsten Urschöpfers, und somit verbunden mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles und Nichts. Mit meiner göttlichen Schöpferkraft und Schöpfermacht, die seit Anbeginn meines Seins in mir wohnt, die mir vom Allmächtigen verliehen worden ist und die Ich bin, löse ich hier und jetzt und in diesem Moment alle niedrig schwingenden, alle negativen, alle sabotierenden, alle zerstörerischen, alle schädlichen, alle krankhaften und alle dunklen Energien und Wesenheiten in meiner Gegenwart und in und außerhalb von mir ab, ich befreie mich von ihnen und ich sende diese in das göttliche Licht zur Transformation mithilfe von Mutter Gaia. Alle bei diesem Prozess entstandenen Lücken in meinem Energie- und Aurafeld fülle ich erneut mit reinstem göttlichen Bewusstsein auf und gleichzeitig schließe ich alle schwarzmagischen, dunklen und negativen Dimensionstore in meiner Gegenwart. Und so ist es. Jetzt. Danke. Atmen! AOM-Ton“.

Geistige Unterstützung Gebet

(Täglich ausführen wenn möglich, um dein
Energiefeld regelmäßig zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

„Ich rufe alle meine geistigen Helfer, alle meine Schutzengel, alle meine Geistesführer, alle galaktischen Sternenfreunde, alle Erzengel und mein höhere Selbst um Hilfe und Unterstützung. Ich bitte euch alle hier und jetzt und in diesem Moment zusammen mit mir all unsere energetischen Heilungswerkzeuge zu aktivieren, um sodann mein gesamtes Energiesystem, mein Chakrasystem, meine Chakren, mein Aurafeld, meine Aura, meinen Geist, meine Seele, all meine Körper, meinen Organismus, meine Organe, meine Zellen und meine gesamte DNA und auch all meine Wohnungen, Häuser und Lebensräume von jeglichen Schäden, Schadstoffen, Strahlungen und sonstigen negativen Fremdeinflüssen zu säubern und zu reinigen. Ich nehme ein Bad im göttlichen Leitstrahl des Lichtes und der Liebe. Alles mir nicht mehr dienliche fällt hier und jetzt ab. Ich danke euch allen von ganzem Herzen für eure Unterstützung. Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

1.4 Heilungstechnik

Schau dir dazu am besten das dazugehörige Video an, das du auf der Eingangsseite findest. Nutze sie gerne jeden Tag.

Arkturianische Lichtflammen-Technik

Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist eine kraftvolle Methode, um negative und niedrig schwingende Energien und Wesenheiten in unserer Gegenwart oder in der Ferne zu beseitigen, um so einen Raum für positive Veränderung zu schaffen. Dazu wollen wir unseren energetischen Finger aktivieren und ihn mit der arkturianischen Flamme verbinden. Auf diese Weise können beispielsweise Räume gereinigt oder auch in der Aura und dem Energiesystem Blockaden gelöst werden. Diese Technik ist vielseitig und universell einsetzbar. Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist daher ein mächtiges Werkzeug, mit dem wir die Energien um uns herum transformieren können. Lass uns also die Lichtflamme der Liebe von Arkturus nutzen, um Dunkelheit und Schatten zu transformieren. Schließe für diese Übung deine Augen und atme ein paar Mal tief durch, um alle Spannungen aus deinem Körper zu lösen. Wenn du bereit bist, beginne mit der Visualisierung des Sternensystems von Arkturus. Der Stern Arkturus ist einer der hellsten Sterne am Himmel und während du diesen hellen Stern betrachtest, spürst du, wie seine Energie dein ganzes Wesen zu erfüllen beginnt. Erlaube dir, vom Licht des Arkturus eingehüllt zu werden, bis du dich ganz von seinem Licht umgeben fühlst. Jetzt, wo du vom Licht des Arkturus durchflutet bist, betrachte deine energetische Hand und ganz besonders deinen energetischen Zeigefinger. Sieh, wie dieser Finger im Licht des Arkturus zu leuchten beginnt und erlaube nun deinem Finger, sich vollständig mit dem Lichtfeuer von Arkturus zu füllen. Die hohe Energie der arkturianischen Lichtflamme verbindet sich jetzt mit deinem energetischen Finger. Möglicherweise spürst du ein Kribbeln, wenn sich die beiden Energien verbinden. Dein Finger leuchtet in dem

besonderen Licht von Arkturus und nun, wo dein Finger mit der arkturianischen Lichtflamme verschmolzen ist, kannst du ihn benutzen, um beispielsweise deine Aura zu reinigen, Blockaden in deinem Energiefeld zu lösen oder ganze Räume mit den Lichtflammen von Arkturus zu fluten. Beginne damit, dir deine Aura vorzustellen, die deinen ganzen Körper umgibt. Stell dir die Aura als ein leuchtendes Energiefeld vor, das dich umgibt und sich von dir aus etwa einen Meter weit in alle Richtungen erstreckt. Sieh nun, wie das Lichtfeuer des Arkturus von deinem energetischen Finger in deine Aura zu fließen beginnt. Sieh, wie die Lichtflamme von Arkturus deine gesamte Aura ausfüllt und jegliche negative Energie verdrängt. Während dieses Lichtfeuer von deinem Finger fließt, entfernt es alle negativen Energien und Blockaden aus diesem Bereich und lässt nur positive und lichtvolle Energie zurück. Lass einfach deinen Finger in der Aura kreisen, solange bis du das Gefühl hast, dass die negativen Energien und Wesenheiten gelöst worden sind. Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist auch für die Reinigung von Räumen und Flächen geeignet. Zeige einfach mit deinem Finger in die Richtung des Raumes, den du reinigen möchtest, und stelle dir einfach analog zur Aurareinigung vor, wie das Lichtfeuer von Arkturus von deinem Finger in diesen Bereich fließt und jede Ecke und jeden Winkel dieses Raumes einnimmt. Du kannst diese Technik natürlich sowohl bei dir als auch bei anderen einsetzen, um wieder mehr Licht und Liebe in der Welt zu manifestieren.

1.5 Rezepte

Hier findest du ein paar schnelle und gemütliche Rezepte.

Schnelle und gesunde Getränke

- Kokoswasser (Biomarkt)
- Aloe Vera Saft (Biomarkt)
- Zitronenwasser
- Melonensmoothie
- Basischer Kräutertee

Schnelle und gesunde Speisen

- Hirse mit Linsen, Erbsen, Mais, Brokkoli, Spinat und Hanföl
- Süßkartoffeln/Kartoffeln mit Spinat, Karotten, Kohlrabi, Knollensellerie und Avocado-Creme
- Vollkornreis mit Gurken, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft und Olivenöl
- Obst nach Wahl (Banane, Orange, Apfel, Birne, Melone) mit Erdnüssen, Walnüssen und Macadamianüssen
- Kokos-Reismilch (zuckerfrei/ölfrei) mit ganzen Haferflocken, Blaubeeren/Himbeeren, Chiasamen, Leinsamen und Hanfsamen mit Obst nach Wahl (Banane, Orange, Apfel, Birne, Melone)



CURRYS & EINTOPFE

Chili Sin Carne:

Bohnen:

- Azukibohnen (3/4 Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebeln (2)
- Ingwer (3g)
- Tomaten (800g) [frisch oder aus der Dose]
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)
- Kartoffeln (3)
- Karotten (3)
- Pastinaken (2)
- Erbsen (100g)

Gewürzmischung:

- geräuchertes Paprikapulver (ITL)
- Currypulver (ITL)
- Salz (ITL)
- Pfeffer (1/2 TL)
- getrocknete Chilis (2)
- Kakao (1/2 TL)

Getrocknete Kräuter:

- Rosmarin (1EL)
- Liebstöckel (1EL)

Garnierung:

- frische oder gefrorene Petersilie (10g)



Winter:

Thermik:

Erhitzend 🔥
Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Erwärmung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



1. Die Azukibohnen in 3 Mal soviel Quellwasser mindestens 24 Stunden einweichen.
2. Diese anschließend in Quellwasser für etwa 45 Min kochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Tomaten und Ingwer fein hacken, Kartoffeln, Karotten und Pastinaken in kleine Würfel schneiden.
4. Nun Zwiebeln und Ingwer zusammen mit der Gewürzmischung in Kokosfett in einem großen Topf bei mittlerer Hitze für etwa 5 Min anschwitzen.
5. Danach Tomaten, Yaconsirup und die getrockneten Kräuter mit in den Topf und kurz aufkochen lassen. Anschließend Kartoffeln, Karotten und Pastinaken ebenfalls in den Topf. Gut vermengen und verrühren.
6. Etwas Azukibohnenkochwasser in den Topf gießen und alles zusammen bei geschlossenem Topf für etwa 30 Min bei niedriger Stufe köcheln lassen.
7. Wenn die Azukibohnen fertig sind, diese auch zusammen mit den Erbsen in den Topf geben und noch einmal für etwa 20 Min köcheln lassen. Schließlich mit Petersilie garnieren. **Fertig.**



RAW SALATS

Radieschensalat:

Salat:

- Radieschen (14)
- Gurke (1)
- Spinat (100g)
- Lauchzwiebeln (2)
- Mandeln (1 1/2 Handvoll)
- Pinienkerne (2EL)
- Estragon (2TL)
- Salz (4Prisen)
- Kreuzkümmel (1/2TL)
- frischer Schnittlauch (5g)
- frische Petersilie (8g)

Dressing:

- Olivenöl
- Zitrone (1)



Herbst

Thermik:

Kühlend **
Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Stagnationslösung
Befeuchtung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Radieschen, Gurke, Lauchzwiebeln, Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Mandeln zu Splintern teilen.
2. Alles in eine große Schale geben und das Dressing dazu. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken.
3. Alles miteinander gut vermengen. **Fertig.**

SUPPEN

Congee:

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Lauch (1)
- Rosenkohl (10)
- Ingwer (5g)
- Knoblauchzehen (3)
- Tamarisoße (1EL)
- Shiitakepilze (5)
- Koriander (1EL)
- Petersilie (1EL)
- Zitronengras (1/2TL)
- Erdhüsse (1/2Handvoll)

Topfgekocht:

- Vollkornreis (1/2Tasse)
- Quellwasser (Kochen)
- Gemüsebrühe (2EL)
- Pastinaken (2)



Winter:

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-

transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Pastinaken, Rosenkohl, Lauch und Shiitakepilze in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem mittleren Topf 1/2 gefüllt mit Quellwasser Reis und Pastinaken für etwa 15 Min mit der Gemüsebrühe kochen lassen. Danach auf niedriger Stufe weiterköcheln.
3. In der Zwischenzeit fein gehackten Ingwer und Knoblauch, gehackte Erdhüsse, Zitronengras, getrocknete Petersilie und Koriander mit Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
4. Danach Rosenkohl, Lauch und Shiitake für etwa 10 Min mit anbraten.
5. Schließlich die Tamarisoße in die Pfanne eingießen, kurz ziehen lassen.
6. Alles in einem Topf vermischen und **fertig**.



RAW MÜSLI

Hafer-Apfel-Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Blaubeeren (80g)
- Apfel (1)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Cojibeeren (1EL)
- Orangenschale (1Prise)



Frühling

Thermik:

Erfrischend ✨
Ausgleichend 🧘

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Hanfsamen und Leinsamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen.
3. Blaubeeren bei Bedarf in der Milch auftauen lassen.
4. Apfel klein schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslishale geben und fertig.





PORRIDGES

Hafer-Bananen Porridge:

Porridge:

- Haferflocken (6EL)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Reismilch (200-300ml)
- Banane (1)

Topping:

- Dattel (1)
- Orange (1)
- Zimt (5Prisen)
- Nelken (1Prise)
- Orangenschale (1Prise)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☺
Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Qi-Wirkung:
Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Haferflocken in einem Mixer kurz fein mixen. Banane klein hacken.
2. Die Reismilch in einem mittleren Topf ganz kurz aufkochen lassen, die Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückdrehen, anschließend alle Zutaten für den Porridge in den Topf, etwa 5 Min quellen lassen und umrühren, bis die Milch aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit Orange und Dattel klein schneiden und an einer Orange raspeln.
4. Als Nächstes alle Zutaten aus dem Topping mit in den Topf geben, kurz vermengen und **fertig**.



RAW-BITES

Zwetschgen-Streusel-Kuchen:

Boden:

- Mandeln (105g)
- Haselnüsse (105g)
- Haferflocken (210g)
- Datteln (8)
- Zimt (1EL)
- Kokosöl (1-2EL)

Füllung:

- Zwetschgen (16-18)
- Dattel (1-2)
- Kokosöl (1EL)

Topping:

- Zwetschgen (3-4)
- Kakaonibs (1Prise)
- Streusel aus Restboden (1Prise)



Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend 🌿

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Feuchtigkeits-

transformation

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



ca. 8 Stücke

1. Mandeln und Haselnüsse in Quellwasser für mindestens 3 Stunden einweichen lassen.
2. Datteln (entkernt und zerkleinert), Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken, Kokosöl und Zimt im Mixer zu einer klebrigen Masse mixen und ca. 1-2 EL beiseite legen.
3. Diese Masse gleichmäßig in eine Springform (20cm Durchmesser) geben und mit einem Teelöffel am Boden und den Seiten festdrücken. Danach in den Gefrierschrank stellen, solange die Füllung zubereitet wird.
4. Datteln (entkernt und zerkleinert), Zwetschgen und Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen und das Ganze mit einer Gabel etwas zerdrücken. Das Zwetschgen-Mus (Kuchenfüllung) darf gerne auch noch große Zwetschgenstücke beinhalten.
5. Für das Kuchentopping die restlichen Zwetschgen zerkleinern und den beiseite gelegten Bodenteig etwas mit der Hand zerdrücken und kneten, sodass kleine Streusel entstehen
6. Das Topping dann auf den Kuchen verteilen, für 30-60 Minuten in den Kühlschrank und fertig.

SMOOTHIES

Wald-Smoothie:

Smoothie:

- Waldblätter [Birken, Ahorn, Himbeere, Eichen, Linden etc.] und Wildkräuter [Löwenzahn, Cäseblümchen, Giersch, Labkraut, Koriander, etc.] nach Wahl (25g)
- Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln (5g)
- Apfel (1)
- Birne (1)
- Dattel (1)
- Zimt (2Prisen)
- Quellwasser (300ml)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ❄️

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



2 Gläser

1. Dattel, Apfel und Birne entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alle Waldblätter und Kräuter von den Stängeln trennen.
3. Alle Zutaten in den Mixer, mixen und **fertig**.



JUICES

Grüner Saft:

Saft:

- Stangensellerie (1/2)
- Weintrauben (100g)
- Zitrone (1/2)
- frischer Petersilie (10g)
- frischer Koriander (10g)
- frische Minze (3g)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend ❄️❄️
Erfrischend ❄️

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Kühlung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Stangensellerie, Weintrauben, Petersilie, Koriander und Minze grob kleinschneiden und in einen Entsafter. Zitrone auspressen und **fertig**.
2. Oder alle Zutaten außer die Zitrone grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. Zitrone auspressen und **fertig**.



1.6 Tipps & Tricks für mehr Achtsamkeit

- Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- Hingabe und Dankbarkeit bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- baue eine Verbindung zu deinem Körper auf, in dem du mit ihm sprichst, was er jetzt WIRKLICH benötigt
- ein achtsamer Nahrungsprozess ist eine Form der Energetisierung der Nahrung und lädt dein Essen mit Liebesenergie auf
- wenn du langsam und bewusst isst, benötigt dein Körper auch keine riesigen Mengen an Nahrung
- zermahle die Nahrung bewusst und kaue etwa 30 bis 50 Male. Flüssige Nahrung kann man für ein paar Sekunden einspeicheln
- achte darauf, dich nicht zu überessen. Es reicht vollkommen aus den Magen zu 80% zu füllen
- deine Nahrung und dein Wasser nehmen deine Gedanken und Gefühle auf. Achte daher auf einen ausgeglichenen Seinszustand während des Nahrungsprozesses
- sprich ein Dankbarkeitsgebet vor dem Essen
- Essen ist Energie und mit dieser Energie versorgst du deinen Körper. Achte daher auf reine, lebendige und hochwertige Energie
- alles ist miteinander verbunden. Dein Körper interagiert also mit der Erde und mit der Nahrung, bevor du sie überhaupt zu dir nimmst

1.7 Entgiftung

1. Herausforderung:

Lasse die folgenden Schadstoffe einmal für mindestens 7 Tage besser 14 Tage komplett weg und achte penible darauf, dass diese nicht in Berührung mit deinem Körper kommen. Achte darauf, was passiert und baue eine Verbindung zu deinem Körpergefühl auf.

Schädliche Nahrungsmittel/Füllstoffe:

- Zucker
- Industriell verarbeitete Nahrungsmittel
- Lebensmittel aus konventionellem Anbau
- Kochsalz
- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse etc.)
- Fertignahrungsmittel (Dosenravioli, Tiefkühlpizza, Eingeschweißte vegane Würste etc.)
- Transfettsäuren (schädliche Fettsäuren)
- Totgekochte Nahrungsmittel
- Genbasierte Nahrungsmittel (Mais, Soja, Weizen etc.)
- Süßstoffe
- Heißer Honig
- Süßigkeiten aller Art (Chips, Gummibärchen, Kekse etc.)
- Genussmittel (Alkohol, Tabak, Tabakzusatzstoffe, chemische Drogen etc.)

Chemikalien aus dem Alltag:

- Aftershave
- Bräunungsspray
- chemische Deodorants
- chemische Haarfärber
- chemisches Duschdas
- chemische Parfüms
- chemische Reiniger
- chemische Shampoos
- Duftkerzen
- Duftsprays
- Haarspray
- Lufterfrischer
- Make Up
- Nagelpflege

Belastende Nahrungsmittelzusätze:

- Alkohol
- Aspartam & andere künstliche Süßungsmittel
- künstliche Farbstoffe
- Formaldehyd
- Glutamat
- Konservierungsstoffe
- Nährhefe
- natürliche & künstliche Aromen
- Zitronensäure

2. Herausforderung:

Wenn du die erste Herausforderung geschafft hast, dann stelle dich der nächsten Wohltat für deine Gesundheit. Halte neben den Richtlinien der ersten Herausforderung zusätzlich die folgenden Entgiftungsrichtlinien für mindestens 3 Tage penibel ein. Achte wieder auf dein Körpergefühl und genieße diese Entgiftungsreise.

- Keine Fette, keine Öle und keine extrem fettigen Nahrungsmittel wie Oliven, Avocado, Hanf (auch wenn sie sehr gesund sind)
- Keine Nüsse, keine Samen und keine Kerne
- Kein Salz, keine Gewürzmischungen & kein Essig
- Kein Gluten, keine Weizenprodukte und kein Brot
- Keine gentechnisch manipulierte Nahrung wie Mais & Soja
- Keine Fertignahrungsmittel oder Dosenrationen
- Keine tierischen Lebensmittel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Kein Koffein, kein Alkohol, kein Zucker und keine Drogen
- Keine totgekochten, totgebratenen oder totgebackenen Speisen
- Keine industriell verarbeitete Nahrung
- keine Konservierungsstoffe, keine Farbstoffe, keine Geschmacksverstärker, keine Süßungsmittel
- keine künstlich hergestellten Zusatzstoffe

3. Herausforderung:

Nutze ausschließlich folgende Nahrungsmittel für 2 Wochen. Du kannst natürlich auch alle drei Herausforderungen für optimale Ergebnisse kombinieren.

Obst & Beeren:Ananas

- Apfel
- Banane
- Blaubeere
- Brombeere
- Datteln
- Drachenfrucht
- Erdbeere
- Coji Beere
- Granatapfel
- Himbeere
- Johannisbeere
- Mandarine
- Mango
- Orange/Blutorange
- Schwarzbeere
- Wassermelone
- Weintraube
- Wintermelone
- Zitrone/Limette

Gemüse & Pilze:

- Artischocken
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Grünkohl
- Gurke
- Kohl (Rot/Weiß)
- Kohlrabi
- Kürbis

- Mangold
- Pastinake
- Pfifferling
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Selleriestange
- Spargel
- Spinat

Sprossen & Algen:

- Alfalfa-Sprossen
- Brokkoli-Sprossen
- Chlorella-Algen
- Mungbohnen-Sprossen
- Nori-Algen
- Spirulina-Algen
- Wakame-Algen

Getreide:

- Buchweizen
- Hirse

Hülsenfrüchte:

- Erbsen
- Fisolen
- Linsen
- Mungbohnen

Blattsalate & Waldblätter:

- Ahornblatt
- Birkenblatt
- Eichenblatt
- Endiviensalat
- Feldsalat

- Fichten-, Kiefern-, Tannennadeln
- Gerstengras & Weizengras
- Himbeerblatt
- Kopfsalat
- Moringablatt
- Radicchio
- Romanasalat
- Rucola

Kräuter & Wildpflanzen:

- Basilikum
- Bärlauch
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Giersch
- Hibiskus
- Koriander
- Labkraut
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosenblüten
- Salbei
- Spitzwegerich

Knollen:

- Kurkuma
- Knoblauch
- Ingwer

Nahrungsergänzung:

- Sango Meeres Koralle
- Zeolith & Bentonit
- Honig (naturrein)

- Natron
- CDL Tropfen
- Kolloidales Gold
- Mariendistel-Extrakt

2. Praktisches Wissen

Während du die praktischen Werkzeuge nutzt, empfehle ich dir in einer konzentrierten Atmosphäre die folgenden Seiten aufmerksam durchzulesen. Dort findest du viele praktische Tricks und Hinweise für deine Heilung. Außerdem wird dir dieses Wissen helfen, deinen Heilungsprozess zu beschleunigen. Darüber hinaus ist dieser Text auf Heilung programmiert, also ließ ihn bitte von vorne bis hinten durch. Diese Schriften sind allesamt Textausschnitte aus meinen veröffentlichten Büchern und/oder Arbeitsbüchern.

2.1 Vorteile von High Intensity Training

Jetzt widmen wir uns wohl einem der spannendsten Punkte dieser Arbeit, nämlich den Effekten und Vorteilen des High Intensity Trainings. Mit den Vorteilen sind hier sowohl allgemeine als auch spezifische Vorteile dieses Trainingsprogramms gemeint, jedoch nicht ausschließlich Vorteile im Vergleich zu anderen Trainingsmethoden. Vorweg will ich gleich noch klarstellen, dass, obwohl ich ein großer Befürworter des High Intensity Trainingskonzepts bin, es keine beste Trainingsmethode gibt. Die persönlichen Ziele, Umstände und Voraussetzungen sind immer maßgebend für die momentane Effektivität der Trainingsmethode für den eigenen Organismus. Daher steht in den kommenden Zeilen Objektivität ganz weit oben.

Positive Auswirkungen von Bewegung und Sport und somit auch vom High Intensity Training

Wie wir in einem vorherigen Kapitel bereits näher erläutert haben, hat Sport und Bewegung äußerst positive Auswirkungen auf unseren Organismus. Im folgenden sind noch einmal die wichtigsten Effekte aufgelistet:

- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Muskelkraft
- Kondition
- Knochen
- Koordination
- Immunsystem
- Kalorienverbrennung

- Psyche und körperlich, geistige Entspannung
- Darmgesundheit
- Spaß und Freude am Leben

Geringer Zeitaufwand

Ich denke wir sind uns darüber einig, dass Zeit einer unserer wichtigsten und kostbarsten Ressourcen darstellt. Warum? Weil sie uns offensichtlich in eingeschränktem Maße zur Verfügung steht und rar ist. Im Vergleich zu anderen Ressourcen wie materiellen Gütern, kann man verlorene Zeit nicht einfach so ohne weiteres wieder auffüllen oder zurückholen. Hat man seine Zeit einmal vergeudet, ist sie verschwunden und ich denke jeder kennt dieses miese Gefühl, wenn man seine wertvollen Minuten und Stunden für irgendeinen Unfug verschwendet hat und man den Zeiger am liebsten zurückdrehen würde. Wenigstens besteht noch die Möglichkeit aus dieser vergangenen Sache zu lernen, wenn man sich dessen überhaupt bewusst ist. Ansonsten ist vielleicht genau das die Lektion.

Und so ähnlich verhält es sich auch im Training. Wenn ein Trainingsprogramm von geringerer Dauer denselben Effekt erzielt oder sogar noch effizienter zu sein scheint, warum sollte man dann seine kostbare Zeit in ein weitaus umfangreicheres Programm investieren. High Intensity ist eben schlichtweg das Trainingsprogramm, um mit minimalem Zeitaufwand maximalen Erfolg zu erzielen. Definitiv gibt es Menschen da draußen die es nicht kümmert, ob sie ihre Zeit in lange Trainingseinheiten im Fitnessstudio investieren, solange sie ihre Fortschritte machen und Spaß daran haben. Daran ist auch nichts Falsches, jedoch stehen die Chancen höher, dass der Organismus mit jeder Minute und jeder Wiederholung mehr an Belastung in ein Übertraining rutscht und dies zu typischen Symptomen, wie zum Beispiel Muskelkater oder Verletzungen führt. Außerdem sollte man im Hinterkopf behalten, dass mit jeder Minute, die im Übertraining verstreicht, automatisch weniger Erholungszeit zur Verfügung steht und gleichzeitig mehr Erholungszeit benötigt wird bis sich der Körper

wieder vollständig regeneriert hat. Es ist sogar zum Teil kontraproduktiv.

Wie wir im letzten Kapitel erörtert haben, kann ein sehr erfolgreiches High Intensity Workout eine Zeitspanne von 15 bis 20 Minuten einnehmen. Der Körper ist bis an seine Belastungsgrenze geführt worden, genau dorthin wo der menschliche Organismus den effektivsten Fortschritt macht sich an zukünftige Belastungen anzupassen. Ein Übertraining ist vermieden worden, die Muskeln haben genügend Zeit sich zu regenerieren und folglich muss man nur noch die Superkompensationsphase zum richtigen Zeitpunkt nutzen, um maximale Effizienz aus dem Training herauszuholen. Natürlich zählen hierbei noch einige andere Faktoren wie Ernährung, mentale Einstellung etc. dazu. Diese sind aber nicht Teil dieser Arbeit.

Klare Struktur

Klare oder einfache Gegebenheiten und Strukturen haben es dem Menschen schon immer leicht gemacht, sich sowohl an unbekannte oder neue Konzepte heranzutasten als auch alte und überholte Muster aufzuarbeiten und hinter sich zu lassen. Logische und durchdachte Strukturen sind einer der Voraussetzungen für den Menschen neue Konzepte mühelos zu integrieren, sich erfolgreich anzupassen und sich anschließend ohne großen Aufwand daran zu gewöhnen. Ordnung und glasklare Gegebenheiten, die leicht umsetzbar sind, haben das Potential unkoordinierte intelligente Teilaspekte zu einem funktionierenden System zusammenzubauen. Genauso wie im Makrokosmos in unserem Universum hinter dem augenscheinlichen Chaos eine klare Ordnung aus Galaxien und Sonnensystemen, die ineinander und zueinander eine harmonische Ordnung aufweisen, herrscht, so herrscht auch im Mikrokosmos in uns Menschen eine harmonische Ordnung, die Organe, Gewebe, Zellen und Kreislauf organisiert und aufeinander abstimmt. So führen auch die vordefinierten Regeln und Prinzipien im High Intensity Training zu einem leicht verständlichen und logischen Muster bestimmter Bewegungsabläufe, die das Training erleichtern und auf ein neues

Level heben. Dies ermöglicht ebenfalls gerade Einsteigern, beim hochintensiven Training bis an ihre Belastungsgrenzen zu gehen. Eine leichte Umsetzung, ein zeitsparender Trainingsrahmen und schnell sichtbare Erfolge erhöhen somit die Motivation im Training. Diese klare Struktur sorgt einfach dafür, dass man den Fokus voll und ganz auf das vordefinierte Training richten kann und sich nicht mit organisatorischen Faktoren herumquälen muss. Mehr Fokus bedeutet also mehr Energie und folglich einen größeren Trainingserfolg.

Optimale Hormonausschüttung

Viele Auswirkungen von körperlichem Training wie der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der Vergrößerung der Muskelmasse oder der Entgiftung von Abfallstoffen über die Schweißdrüsen etc. sind meistens sehr offensichtlich und spürbar, jedoch liegen auch einige dieser Auswirkungen im Verborgenen und man ist sich deren Folgen erst bei genauerer Beobachtung bewusst. Unsere Hormone steuern nämlich alle diese Wirkungen, ohne dass wir uns dessen im Klaren sind. Zusammengefasst sind Hormone kleine Botenstoffe, die in bestimmten Drüsen gebildet und anschließend ans Blut weitergeleitet werden, um so ihre Informationen an ihr Zielsystem transportieren zu können, um wichtige Prozesse zu steuern. Im Gegensatz zu elektrischen Signalen, die über Nervenbahnen in Sekunden weitergeleitet werden, kann das bei Hormonen von ein paar Minuten bis hin zu mehreren Stunden dauern. Aus diesem Grund sind deren Auswirkungen nicht immer ganz so offensichtlich. Verdauung, Körperbau, Hautbild, Fettabbau, Zyklen, Schlaf, Stress, Hunger, Stimmungsschwankungen, Libido, Wachstum oder Regeneration etc. sind von unserem Hormonhaushalt abhängig. Ist dieser in Homöostase, also in einem gesunden Gleichgewicht, geht es unserem Körper ziemlich gut, ist er jedoch in Dysbalance können einige der oben aufgezählten Punkte nicht ordnungsgemäß funktionieren und die eine oder andere Krankheit lässt nicht mehr lange auf sich warten.

Die gute Nachricht ist, dass wir unseren Hormonhaushalt auch steuern oder beeinflussen können und eine der Möglichkeiten dies zu bewerkstelligen heißt sportliches Training und Bewegung. Vor allem Krafttraining hat dabei einen großen Einfluss auf die Ausschüttung von Hormonen. Darüber hinaus werden umso mehr Botenstoffe ausgeschüttet je mehr Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden und je höher die Intensität der Belastung ist. Aber der wohl bekannteste Effekt hormoneller Freisetzung hinsichtlich sportlicher Belastung ist wohl das „Runners High“, ein durch Endorphine bzw. Glückshormone erzeugter äußerst extatischer Glückszustand, der z.B. beim Laufen aufgrund von körperlicher Erschöpfung auftritt. Neben den Endorphinen überfluten allerdings auch noch weitere Hormone unseren Organismus.

Testosteron wird besonders bei einem anstrengenden und intensiven Ganzkörperkrafttraining ausgeschüttet. Es steigert die Libido, das körperliche Energielevel, deine Stimmung, dein Selbstvertrauen, deine Motivation und sorgt für ausreichend anabole Stoffwechselprozesse, die sich z.B. in einem erhöhten Muskelwachstum oder kräftigen Knochen, Bändern und Sehnen äußern.

Durch intensive körperliche Belastung benötigen unsere Muskelzellen eine ganze Menge an Energie, die mithilfe von Insulin an die entsprechenden Orte geliefert wird. Insulin fungiert dabei als eine Art Türöffner, der die entsprechenden Makro- und Mikronährstoffe genau an die benötigten Zellen transportiert. Der Abbau eines erhöhten Blutzuckerspiegels und die anschließende Regulation ist die Folge.

Das menschliche Wachstumshormon (HGH) hat ebenfalls einen deutlichen Effekt auf den Aufbau von Muskelmasse, Knochen, Sehnen und Zellgewebe. Außerdem sorgt es für eine starke Fettverbrennung. Des weiteren regeneriert oder repariert es Muskeln und Zellen und wirkt somit dem Alterungsprozess entgegen. Vor allem bei intervallartigen, explosiven und intensiven Belastungen wird das menschliche Wachstumshormon freigesetzt.

Irisin ist ein weniger bekanntes Hormon und wird ebenfalls durch Sport freigesetzt. Es programmiert Fettzellen um, sodass diese Energie freisetzen. Stammzellen werden außerdem so in Knochen aufbauende Zellen statt in Fettgewebe umgewandelt. Ebenfalls interessant ist, dass Menschen mit einem erhöhten Irisinspiegel im Blut längere Telomere besitzen. Diese verkürzen sich automatisch mit steigendem Alter, folglich kann auch so die Altersuhr zurückgedreht werden.

Sportwissenschaftler und Mediziner haben die Zusammenhänge zwischen der Ausschüttung von Peptid YY noch nicht vollständig erörtert, jedoch steigt der Peptid YY Spiegel nach einem anstrengenden Ausdauertraining deutlich an. Dieses Hormon hemmt laut erster Studien zufolge das Hungergefühl nach dem Training und sorgt für ein harmonisierendes und gesundes Sättigungsgefühl.

Bei sportlicher Belastung produziert der Körper auch Cortisol das Stresshormon. Mithilfe von gut dosierten Sporteinheiten haben wir so die Möglichkeit besser mit gesundem Stress umgehen zu können. Jedoch sollte, wie schon erwähnt, darauf geachtet werden, dass die sportlichen Anforderungen in Form von Übertraining unseren Körper nicht allzu sehr unter psychischen Druck setzen, sodass die unerwünschten Nebenwirkungen wie chronischer Stress vermieden werden können. Mehr ist in diesem Fall nicht besser. Daher ist es von Vorteil sein sportliches Training nicht länger als 60 Minuten zu gestalten, um die negativen Faktoren von Cortisol auf ein Minimum zu beschränken.

Maximierung der Fettverbrennung

Da wir in der heutigen Zeit nicht mehr darauf angewiesen sind uns für Notsituationen einen entsprechenden Energievorrat in Form von Fettgewebe anzuhäufen, sondern in den Industrienationen Nahrung in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht, gilt die

Fettverbrennung für viele Menschen als ein äußerst interessantes aber auch als leidiges Thema. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, in denen sich der Mensch am Morgen nach dem Aufstehen noch Sorgen machen musste, woher er seine Nahrung beziehen kann, ist dieses Problem in der heutigen Zeit leider nicht vollständig, jedoch weitestgehend aus der Welt geschafft worden. Dabei ist der Mensch das einzige Lebewesen auf der Welt, das das Bedürfnis verspürt sich einen enormen Vorrat an Energie in Form von Nahrung zu sichern, zu lagern und zu verarbeiten. Man sollte meinen dieser Umstand habe nur Vorteile, jedoch wenn man bedenkt, dass auf unserem Planeten immer noch Menschen existieren, denen es an Nahrung mangelt und gleichzeitig ein anderer Teil der Bevölkerung nach Methoden sucht wie man am besten und effektivsten überschüssiges Körperfett verbrennt, fehlen einem, zumindest mir, glatt die Worte. Es gibt natürlich Ausnahmen, nichts desto trotz wollen wir hier ja beim Thema bleiben, denn abgesehen von einigen weiteren sehr effektiven und natürlichen Vorgehensweisen, jedoch nicht Bestandteil dieses Buches, ist glücklicherweise das High Intensity Training eine sehr effiziente und natürliche Methode die körpereigene Fettverbrennung anzukurbeln.

Aufgrund der hohen Beanspruchung und Belastung wird der Stoffwechsel enorm angeregt. Es wird überdurchschnittlich viel Sauerstoff und Energie verbraucht, da unser Organismus bis an seine Grenzen gebracht wird. So wird deutlich mehr Körperfett als beim moderaten Fitnesstraining in der selben Zeitspanne verbrannt. Dieser Effekt wird durch die vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin oder Noradrenalin, die die Fettverbrennung zusätzlich ankurbeln, noch einmal verstärkt, wie im vorherigen Punkt schon angesprochen. Ist der Stoffwechsel und Sauerstoffbedarf während der intensiven Belastung auf einem derartig hohen Niveau, muss unser Organismus diesen logischerweise nach dem Training wieder normalisieren. Dies erfordert ebenfalls eine Menge Energie, die der Körper selbst nach dem Training investieren muss, um sich wieder zu stabilisieren. So wird noch viele Stunden nach dem Intervalltraining aufgrund des hohen Energieumsatzes Kalorien und Körperfett verbrannt. Das wird allgemein als Nachbrenneffekt bezeichnet und kann je nach

Intensität bis zu 72 Stunden nach dem Training anhalten. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, wie viele Kalorien man in der Trainingszeit verbrennt, sondern auch in der restlichen Zeit des Tages und genau darauf hat das High Intensity Training einen gewaltigen Einfluss. Besonders die intervallartige Ausprägung von High Intensity hat das Potenzial die körpereigene Fettverbrennung zu maximieren.

Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften

Die motorischen Grundeigenschaften sind ein essentieller Faktor die körpereigene sportliche Leistungsfähigkeit zu kategorisieren und in die wesentlichen Merkmale zu unterteilen. Als Erinnerung können diese gerne aus dem ersten Kapitel noch einmal ins Gedächtnis gerufen werden. Diese zu verbessern ist einer der wesentlichsten Punkte eines jeden sportlichen Trainings. So macht auch das High Intensity hierbei keine Ausnahme. Sowohl das HIT als auch das HIIT und das SIT schließen in ihrer umfassendsten und ausführlichsten Form alle motorischen Grundeigenschaften ein, verständlicherweise jedoch in unterschiedlichen Graden.

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind am ehesten vertreten und können daher mannigfaltig trainiert werden. Die intensiven Belastungen erweisen sich als exzellente Grundlage die dynamische und statische Kraft auf das nächste Level zu bringen. Die schier Anzahl unterschiedlichster Variationen von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit zusätzlichen externen Gewichten oder Geräteübungen ermöglichen es so in Verbindung mit High Intensity die Kraft zu verbessern. Die gleichen Voraussetzungen treffen ebenfalls auf Schnelligkeit und Ausdauer zu. Lauf- und Sprintübungen in Verbindung mit intensiver Belastung fordern unserem Körper alle Ressourcen ab eben genau diese motorischen Grundeigenschaften auszubauen. Diese Steigerung manifestiert sich anschließend in Form einer erhöhten Sauerstoffaufnahme, einer größeren anaeroben Reserve , einer

rascheren Erholungsfähigkeit und einer schnelleren Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit.

Im High Intensity Training wird Mobilität ebenfalls ein hoher Stellenwert angerechnet. Dazu muss jedoch ergänzt werden, dass Mobilität mit jeglicher Bewegungsform verbessert werden kann und dazu wesentlich geeignetere Methoden vorhanden sind diese zu trainieren. Es besteht jedoch die Möglichkeit den Fokus auf Mobilität beim Auf- und Abwärmen zu legen, um diese explizit zu steigern. Mit der Flexibilität und Koordination verhält es sich gleichermaßen. Sie können während eines High Intensity Workouts oder in der Auf- und Abwärmphase ihre Anwendungsform finden, sind aber trotz alledem in ausreichendem Umfang in Bewegungspraktiken wie Yoga, Pilates oder Qi-Gong anzutreffen.

Steigerung der Muskelmasse

Im Grunde gibt es drei Formen der Muskulatur im menschlichen Körper. Die glatte Muskulatur, auch als Eingeweidemuskulatur bezeichnet, lässt sich kaum bis gar nicht kontrollieren und beeinflussen. Sie hat ihren Sitz hauptsächlich in den Muskelwänden des Magens, der Bronchien, im Auge und in den Blutgefäßen. Da sie vom zentralen Nervensystem innerviert ist, ist sie für ein Muskelaufbautraining zu vernachlässigen. Dagegen sind die quergestreifte Muskulatur oder Skelettmuskulatur und ihre Sonderform das Herzmuskelgewebe sehr wohl darauf ausgelegt stimuliert, gereizt und trainiert zu werden. Die verschiedenen Muskelfasern spielen hierbei eine wichtige Rolle, denn sie sind es, die schnell oder langsam zucken bzw. für unterschiedliche Bewegungsmuster verantwortlich sind, wie im ersten Kapitel bereits angerissen. Auf das Wesentliche heruntergebrochen, läuft der Muskelaufbau im menschlichen Körper nach dem Prinzip einer strukturellen Adaptation ab. Vereinfacht gesagt: unser Organismus reagiert immer mit einer spezifischen Reaktion auf einen äußeren Reiz. Im Falle des Muskelaufbaus passt sich die Muskulatur durch das Einwirken einer Kraftbelastung mit einer muskulären Querschnittsvergrößerung an.

Alle Arten von High Intensity Training in Verbindung mit denen im vorherigen Kapitel aufgelisteten Trainingsprinzipien stellen optimale Voraussetzungen für eine Steigerung der Muskelmasse in unserem Körper dar. Wieder einmal aufgrund der hohen Belastungsintensität lässt sich der Wachstumshormonspiegel, der maßgeblich am Muskelaufbau beteiligt ist, drastisch erhöhen. Mithilfe der kurzen und hohen Belastungsspitzen werden die entsprechenden Muskelfasern optimal beansprucht und der Stoffwechsel kann auf Hochtouren laufen, was unter anderem ebenfalls die Ausschüttung von anabolen (muskelaufbauenden) Hormonen zur Folge hat. High Intensity erfüllt folglich jegliche Voraussetzungen eine gesunde Steigerung der Muskelmasse zu bewirken, da es sich ausgezeichnet für ein Krafttraining eignet.

Steigerung von Willenskraft und Durchhaltevermögen

Wir alle kennen das Problem, wenn wir begeistert vor anderen Menschen von unseren Zielen und Visionen schwärmen, wir aber oft nicht das Durchhaltevermögen besitzen an diesen kontinuierlich zu arbeiten, geschweige denn sie in die Tat umzusetzen. Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen seine Träume zu verwirklichen und ein äußerst entscheidender davon ist sicherlich Motivation und Willenskraft. Es ist ein leichtes sich in einem Moment der Freude und Inspiration zu motivieren, um an seinen Träumen zu arbeiten. Aber wie schaut es aus, wenn die Dinge gerade einmal nicht so funktionieren, wie man sie sich vorgestellt hat. Genau dann klopft der „Zweifel“ meist an die Tür und versucht uns das Leben schwer zu machen. Dann wenn Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen von Nöten sind, zweifeln wir oft an unserem Vorhaben und hinterfragen dieses. Ob das wirklich eine so gute Idee war? Will ich das wirklich machen? Hätte ich es doch nicht jedem erzählt? Ach mein Zukunfts-Ich erledigt das schon! Denn wenn es ja mein Lebenssinn oder meine Bestimmung wäre, müsste es ja leicht sein und alles würde mit ein

wenig Einsatz meinerseits von selbst gehen. Aber so läuft das Leben nun mal nicht, zumindest nicht meins;) Wer erfolgreich sein will, egal in welchem Bereich, der braucht Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen. Und optimalerweise ist man noch dazu in der Lage diese Qualitäten jederzeit von innen heraus abzurufen. Ein High Intensity Training kann uns hier erneut Abhilfe schaffen. Jedoch muss man sich hier ernsthaft die Frage stellen: Wenn ich mich nicht einmal überwinden kann ein 30 minütiges Training zu absolvieren, wie will mir dann High Intensity dabei helfen Motivation und Willenskraft aufzubauen. Wie schon erwähnt, ein intensives Training dauert etwa 20-30 Minuten, das sind etwa 2% eines ganzen Tages und diese Zeit hat normalerweise jeder Mensch am Tag, vor allem wenn man sich einmal Gedanken darüber macht, wie viel Zeit man eigentlich täglich in unproduktive Gewohnheiten investiert. Nachdem man die Vor- und Nachteile eines solchen Trainings erst einmal abgewägt hat, sollte es eigentlich nicht mehr schwer fallen sich zumindest auf das Training einzulassen. Ist diese Hürde überwunden, hat man schon einen gewaltigen Schritt vorwärts gemacht und der Stein ist ins Rollen gebracht worden. Anschließend hält man sich an einen 1 monatigen Trainingsplan und hat so die Möglichkeit mithilfe eines High Intensity Trainings eine unglaublich effektive Gewohnheit aufzubauen, die zusätzlich innere Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen aufbaut. Wie geht das? Dadurch dass man nun die Fähigkeit besitzt intensiver und anstrengender körperlicher Belastung Stand halten zu können und nach dem Training aufgrund einer enormen Glückshormonausschüttung einfach nur auf „Wolke 7“ schwebt, entsteht im Gehirn eine Verknüpfung aus einem unglaublich positiven Gemütszustand mit dem angenehmen Gefühl von Motivation und Willenskraft. Man hat es wieder und wieder geschafft, das gesamte Training durchzuhalten und den Willen zu besitzen bis zum Ende alles zu geben. Es wird gesagt, innerhalb von 30 Tagen kann man eine neue Gewohnheit manifestieren, wenn diese täglich bewusst durchgeführt wird. Hier haben wir also die Möglichkeit sowohl unserem Körper Gesundheit und Wohlbefinden in Form der Gewohnheit Sport zu schenken als auch mehr Kontrolle über unseren Verstand, Willen, Motivation und Durchhaltevermögen zu entwickeln.

Bewusstsein im Hier und Jetzt

Aufgrund eines stetigen Bewusstseinswandels auf unserem Planeten ausgelöst durch Kriege, Klimaveränderungen, Umweltverschmutzung, sozialen Ungerechtigkeiten, politischen Problemen, Befreiungsaktionen, Entschleierungen, Massenmeditationen, Lichtarbeitern, kosmischen und höheren Zyklen etc. werden sich immer mehr Menschen der Illusionen der materiellen Welt bewusst und nehmen ihre Schöpferkraft als menschliches Wesen wahr. Ein Kernaspekt dieses höheren Bewusstseins schließt dabei ein, den Fokus und die Wahrnehmung auf das „Hier und Jetzt“ den gegenwärtigen Moment zu richten, nämlich den einzigen Moment, den wir bewusst verändern und so schöpferisch tätig werden können, wie es z.B. viele große spirituelle Meister der Vergangenheit und Gegenwart wie Jesus, Buddha, Shiva, Sadhguru etc. lehrten und lehren. Ziel ist es dabei die Energie der Gedankenkraft, die bei den meisten Menschen auf die Vergangenheit oder Zukunft gerichtet ist, zu transformieren und sie letztlich auf das „Hier und Jetzt“ zu kanalisieren. Somit haben wir Menschen die Möglichkeit aus den alltäglichen Mustern auszubrechen, um das Leben in unsere Realität zu ziehen, das wir uns wünschen.

Es gibt viele Herangehensweisen sein Bewusstsein zu trainieren und sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, um den magischen Ort des „Hier und Jetzt“ betreten zu können. Und eine davon ist der bewusste Umgang mit seinem Körper in Bezug auf Sport und Bewegung. High Intensity hilft uns nicht nur dabei unsere Gesundheit oder motorischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern veranlasst ebenfalls unser Bewusstsein sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und somit Vergangenheit und Zukunft zu vergessen. Dadurch dass ein High Intensity Workout unserem Körper enorme Energie, Konzentration und Anstrengung durch hochintensive Belastung abverlangt, hat unser Organismus kaum mehr die Möglichkeit sich auf vergangene oder zukünftige Gedanken einzulassen. Unsere Aufmerksamkeit wird also auf gewisse Art und Weise auf den jetzigen Moment gerichtet, ja sogar

gezwungen, ähnlich einer lebensbedrohlichen Situation, in der unser Körper den vollen Fokus auf das „Hier und Jetzt“ setzt, um ein Maximum seiner Energie bereitstellen zu können. Obwohl so ein Training sehr anstrengend sein kann, offenbart sich uns so die Möglichkeit, ein solch intensives Workout vollständig zu genießen. Jeder Hochleistungssportler hat diesen Effekt bewusst oder unbewusst schon einmal erlebt und wird ihn kennen. Man kann sich diesen Moment ähnlich eines „Runners High“ vorstellen, wie beim Punkt Hormonausschüttung bereits beschrieben. Ist man sich dieser Tatsache während eines Trainings zusätzlich noch bewusst, lässt sich der Zustand des jetzigen Moments auch noch verstärken. Einfach mal ausprobieren und beim nächsten Training die volle Aufmerksamkeit auf den Körper richten.

2.2 Vorteile von Functional Movement Training

In diesem Kapitel werden wir uns Schritt für Schritt die einzelnen Vorteile eines FMT genauer anschauen. Einige dieser Punkte sind schon im ersten Abschnitt dieses Überkapitels aufgetaucht und werden uns auch noch durch dieses Buch hindurch begleiten. Die aufgezählten Punkte sind natürlich auch Vorzüge von anderen Sportarten. Man darf jedoch nicht vergessen, dass ein funktionelles Bewegungstraining, wie bereits besprochen, die fundamentale Basis einer jeden Sportart ist und sich die „Benefits“ daher überschneiden werden.

Verletzungsvorbeugung und Schutz vor Überbelastung

Eines der Hauptziele eines Functional Movement Trainings ist die Senkung der Wahrscheinlichkeit von Verletzungen. Die höchsten Risiken bestehen für frische Sportbegeisterte in der Schwäche des Rumpfbereiches, einer Instabilität der Wirbelsäule, muskulären Imbalancen und einer unausgereiften neuromuskulären Kontrolle (dem Zusammenspiel von Muskeln und Nerven). Functional Movement hat es sich daher zur Aufgabe gemacht all diese Ungereimtheiten aus dem Wege zu schaffen und sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Sportlern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie diese Schwachstellen bestmöglichst ausge bessert werden können. Functional Movement optimiert die Stärke und Stabilität anhand verschiedener Bewegungsmuster. Dadurch wird der Gelenkapparat besser geschützt und die Muskeln werden resistenter gegenüber Verletzungen. Dies zielt darauf ab, jegliche Schwachstellen im Körper auszugleichen und ein natürlich ausbalanciertes und harmonisches System zu kreieren. Robust beschreibt diesen Sachverhalt perfekt.

Verbesserung der allgemeinen Leistung und Performance

Functional Movement Training ist optimal dafür geeignet die athletische Leistung zu verbessern. Es bietet nicht nur die Voraussetzung einer grundlegenden Beweglichkeit für den ganzen Organismus, sondern unterstützt ihn dabei ebenfalls eine ganzheitliche Stärke, Stabilität und Grundausdauer auszubilden. Zusammen führt das zu einer allgemein stärkeren athletischen Performance im Gesundheits- und Leistungssport. Neben der Erhöhung physischer Leistung, kann funktionelles Training darüber hinaus auch die mentalen und psychischen Reserven des menschlichen Organismus schulen. Daraus resultiert eine Erhöhung der kognitiven Fähigkeiten, die essentiell für die taktische und strategische Komponente im Sport ist. Laut der Leistungspyramide von Grey Cook ist funktionelle Bewegung einfach die Grundvoraussetzung für funktionelle Leistung und die dazugehörigen funktionelle Fertigkeiten. Dieser These kann ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung vollständig zustimmen.

Optimierung der Mobilität und Stabilität

Da sich ein Functional Movement Training auf die „Basics“ der menschlichen Bewegung fokussiert und die Mobilität und Stabilität absolute Kernaspekte unseres Bewegungsapparates darstellen, sollte es auf der Hand liegen, dass Mobilität und Stabilität enorm von einem effizienten funktionellen Training profitieren. Dazu zählen natürlich auch die Koordination, die Flexibilität und der Gleichgewichtssinn. Fitnessgerätschaften und - Maschinen machen dabei einen sehr geringen Teilaspekt aus, vor allem in diesem Buch bzw. Kurs, und infolgedessen muss sich der Körper von ganz alleine auf seine Mobilität und Stabilität verlassen können. Unser Organismus lernt so, sich selbst zu unterstützen und zu vertrauen und ist nicht auf äußere Hilfe angewiesen. Dieses Selbstvertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers ist sowohl im alltäglichen Leben als auch im Leistungssport von großem Nutzen. Eine bessere

Mobilität und Stabilität bedeutet, dass die Gelenke über eine umfangreichere Bewegungsreichweite besitzen. So sind sie in der Lage eine angemessene Kraft innerhalb eines größeren Bewegungsraumes zu entfalten. Vergleiche hierzu z.B. einen Lastenkrane mit einer außerordentlichen Bewegungsreichweite, einer verlässlichen Stabilität und einem schnellen Rotationsmoment mit einem weniger effektiven. Welchen würdest du als Bauleiter bevorzugen? Natürlich spielen die finanziellen Kosten auch eine Rolle, aber es handelt sich hier in unserem Fall um deinen Körper, dein Gefährt, dein Vehikel hier in dieser dreidimensionalen Realität auf dem Planeten Erde. Du bist mit diesem Körper auf die Welt gekommen. Also denke ich, dass der Gedanke nicht weit entfernt ist, ihn mit als dein wichtigstes Gut zu betrachten. Sorge dafür, dass er vital ist, Sorge dafür, dass er gesund ist und Sorge auch dafür, dass er stabil und mobil ist. Die Lebensqualität und Lebensfreude wird dadurch schlicht und einfach extrem gesteigert. Im nächsten Überkapitel werden wir jedoch noch intensiver auf Mobilität und Stabilität eingehen.

Vorbereitung für realitätsnahe und natürliche Beweglichkeit

Fitnessstraining mit Geräten und Aufbau von Muskelmasse mithilfe eines typischen Gewichtstrainings im Studio spezialisiert sich meistens auf ein Isolationstraining einzelner Muskelpartien. Jedoch hat dieses Isolationstraining rein gar nichts mit der wirklichen Realität zu tun, in der wir leben. Kein Muskel arbeitet in vorgefertigten Maschinen und Hilfestellungen. Der Bewegungsapparat muss mit den unterschiedlichsten Situationen zurecht kommen. Ein banales Beispiel dafür wäre ein Umzug. Wahrscheinlich hat jeder Mensch ihn schon einmal mitgemacht und jeder weiß welche unbequemen, komplizierten und speziellen Situationen dort auf einen warten. Nur selten ergibt sich hier die Möglichkeit eine Bewegung exakt nach dem Lehrbuch auszuführen und daher lassen sich Fehlhaltungen nicht vermeiden. Unser Körper muss diese folglich ausgleichen und sich anpassen. Functional Movement Training schafft uns hierbei Abhilfe, denn es

trainiert den ganzen Körper als eine Einheit. Diese Einheit ist dazu in der Lage Dysbalancen auszugleichen und unangenehme Körperstellungen mit Bravour Stand zu halten. Im Englischen wird das unter anderem „Real World Strength“ bezeichnet. Also Stärke oder Kraft in der realen Welt.

Ausbau einer natürlichen Körperhaltung und Körperstatur

Aufgrund der modernen Gesellschaft kann man beobachten, dass sich die Körperhaltung des Großteils der Bevölkerung immer weiter von einer natürlichen Körperstatur entfernt. Die Gründe hierfür sind sehr offensichtlich und sind kein Geheimnis mehr. Wenig Bewegung, viel sitzen, Schreibtischarbeit und fehlendes Bewusstsein für den eigenen Körper helfen uns Menschen nicht dabei eine gesunde Körperhaltung zu wahren. Im Gegensatz sie fördern Rückenschmerzen und Fehlhaltungen. Eine starke Mitte in Form eines trainierten Core-Bereichs, also eine ausgewogene Rücken- und Bauchmuskulatur, würden hier Abhilfe schaffen die Haltung unserer Wirbelsäule zu unterstützen. Wenn das Training deinen gesamten Körper miteinbezieht, dann wird jeder Teil deines Bewegungs- und Stützapparates gestärkt und ist somit in der Lage wiederum andere Körperteile zu stützen. Ein starker und stabiler Rücken sorgt wiederum für eine gute Körperhaltung und eine achtsamere Haltung mindert Rückenschmerzen. Beschäftigt man sich näher mit Eingeborenen und Menschen, die sehr naturverbunden leben, dann muss man keine wissenschaftlichen Studien und Tests durchführen, um zu erkennen, dass die Naturmenschen eine intuitiv richtige und gesunde Körperhaltung und Körperstatur mit an den Tag legen. Ganzheitliches Training wirkt einfach rund um gesund. Und natürlich sind solche Untersuchungen durchgeführt worden und sie sind ebenfalls zu diesem Ergebnis gekommen. Ein effektives Functional Movement Training unterstützt unseren Organismus dazu, diese ursprüngliche Körperstatur auf fundamentale Weise wieder auszubilden und wirkt präventiv gegen degenerative Schmerzen unseres aktiven- und passiven Bewegungsapparates.

Fett Verbrennung

Wie wir bereits langsam festgestellt haben, fordert ein effizientes Functional Movement Training unseren gesamten Körper. Keine Muskelpartie wird vernachlässigt. Aus diesem Grund kann es sehr intensiv für unseren Körper sein. Aber abgesehen von der Intensität begünstigen viele aktive Muskeln zur selben Zeit den Fettabbau, im Gegensatz zur Aktivität von nur einzelnen Teilbereichen. Der Einsatz von Kombinationsübungen über mehrere Muskelgruppen, die zusammen mit ihren entsprechenden Sehnen, Bändern und Knochen gleichzeitig arbeiten und über das neuromuskuläre System gesteuert werden müssen, ist ein entscheidender Faktor, wie viel Energie unser Organismus diesem Zusammenspiel bereitstellen muss, sodass die Übung bzw. das Bewegungsmuster auch zur Zufriedenheit des Athleten ausgeführt wird. Fett ist der effizienteste Energieträger unseres Körpers und daher kurbelt ein ausgewogenes Functional Movement Training die Verbrennung dieses Energieträgers enorm an. Wird das funktionelle Training zusätzlich auch noch intensiv gestaltet, macht man sich desweiteren den sogenannten Nachbrenneffekt noch zu Nutze, der ja aus dem High Intensity Training schon bekannt ist. Der Stoffwechsel ist hierbei auch nach dem Training noch im Gange und selbst mehrere Stunden nach dem Workout werden immer noch Kalorien verbraucht.

Achtsamkeit für den eigenen Körper

Ein Functional Movement Training ist ein hervorragendes Tool, um den eigenen Körper besser wahrnehmen zu können. Unser Körper sendet uns im Verlauf des Tages dutzende Signale, wie es ihm gerade geht, was er braucht, was ihm gut tut oder was ihm eben auch nicht gut tut. Ein simples Magenknurren ist dabei nur die Spitze des Eisberges. Da jeder Mensch ein Individuum ist, spricht jeder Körper auch seine eigene Sprache. Diese gilt es zu entschlüsseln und zu verstehen. Um dies in die Tat umzusetzen, brauchen wir ein feines Gespür für unseren Körper, damit wir auf seine Bedürfnisse reagieren können. Ein Achtsamkeitstraining wie

Meditation zum Beispiel ist sehr hilfreich in seinen Körper hineinzuspüren und so eine intensivere Verbindung zu ihm herzustellen. Ein Functional Movement Training ist jedoch auch bestens geeignet. Man kann alles was man tut zu einer ganz persönlichen Meditation gestalten. Wenn jede Bewegung, auch wenn sie noch so unbedeutend scheint, vollkommen bewusst ausgeführt wird und man in den gegenwärtigen Moment eintaucht, werden magische Dinge passieren. Die Körpersignale können auf diese Weise richtig interpretiert werden und plötzlich offenbart sich eine Fehlhaltung ganz von alleine. Dein Körper wird dir mitteilen, was er braucht und was er nicht braucht. Diese sogenannte Schulung der Achtsamkeit für den eigenen Organismus mithilfe bewusst gesteuerter Bewegungen, die den Körper als Ganzes betrachten, bauen eine ganz spezielle Körper-Geist Verbindung auf. Höhere Intuition erreicht auf diesem Wege deinen Geist und dein Bewusstsein weiß genau, was sich der Körper z.B. bewegen, halten oder stützen muss. Es muss nicht immer gleich ein Yogatraining sein, um Achtsamkeit zu aufzubauen. Ein bewusstes und funktionelles Training ist ebenfalls eine gute Alternative.

Funktionelles Bewegungstraining hat wirklich keine Nachteile. Von der Verbesserung der Lebensqualität und der Vorbeugung von Verletzungen bis hin zur Steigerung der sportlichen Leistung und Achtsamkeit zählt Functional Movement Training definitiv mit zu den besten Trainingsformen der Welt.

2.3 Spirituell bewusste Ernährungsrichtlinien

Deine Ernährung wird sich im Laufe deines Lebens ändern, genauso wie sich deine Vorlieben für gewisse Nahrungsmittel und Kochmethoden im Laufe des Jahres und dem Laufe des Tages ändern. Normalerweise wird es nicht passieren, dass man in der Früh aufsteht und jetzt sofort Lust auf ein gekochtes und fettiges Curry hat. Genauso wenig wird man sich im tiefsten Winter nach einer riesigen Portion Eis sehnen und für gewöhnlich essen wir in der Jugend deutlich ungesünder als im Erwachsenenalter. Es gibt dort draußen unzählige viele Ernährungstipps, Ernährungsberaterausbildungen, Ernährungswissenschaften, Ernährungsdogmen oder auch ältere Ernährungslehren. Ernährung ist ein so allgegenwärtiges Thema in unserem täglichen Leben, dass selbst wenn wir uns nicht so sehr für Ernährung interessieren, wir viele Informationen darüber mitbekommen. Aus dem ganz einfachen Grund, weil wir oft zusammen mit anderen Menschen essen und uns auch gern über Ernährung unterhalten, auch wenn es nur über den Geschmack ist. Die einen können mit der Ernährung von anderen nichts anfangen und umgekehrt. Andere wiederum wollen ihre Ernährungsform anderen aufzwingen und diese missionieren, auch wenn ihre moralischen Absichten es eigentlich nur gut meinen. Andere essen einfach, was auf den Tisch kommt. Ein paar wenige würden am liebsten aufs Essen verzichten, weil Essen in ihren Augen Zeitverschwendung ist, und eine wage Minderheit ist auch überhaupt nicht abhängig vom Essen, weil sie sich von Luft und Liebe Energie ziehen. Manche essen für ihr Leben gerne Fleisch und Fisch. Andere sind reine Pflanzenfresser oder Vegetarier. Wieder andere ernähren sich ausschließlich von tierischen Nahrungsmitteln. Manche essen nur Obst. Manche ernähren sich ketogen und manche essen einfach alles.

Es ist also gut möglich, dass du in deinem Leben bewusst oder unbewusst einige dieser Ernährungsformen oder auch Ernährungsdiäten durchläufst oder ausprobierst. Manche werden

mit dir resonieren und manche eben nicht. Ich habe viele Menschen erlebt und vieles gesehen, aber eins ist dabei ganz deutlich herausgestochen. Es kommt immer ganz darauf an, was mit dir, also mit deinem Körper, mit deiner Seele, mit deinem Geist und deinem Bewusstsein resoniert. Je höher ein Mensch schwingt, desto einfacher, pflanzlicher und natürlicher werden seine Ernährungsgewohnheiten. Je niedriger ein Mensch schwingt, desto umfassender, tierischer und unnatürlicher werden seine Ernährungsgewohnheiten. Das ist natürlich kein allgemeines Gesetz, sondern nur eine Richtlinie, an der man sich orientieren kann. Wir alle laufen oder sind bereits durch die Schule des Lebens gelaufen und niemand sollte für seine Ernährungsweise verurteilt werden. Das wäre dasselbe, wie wenn du einen Grundschüler dafür verurteilst, warum er kein Latein sprechen kann. Ja natürlich ist es meiner Meinung nach ethisch nicht vertretbar, Tiere zu essen und ich setze mich mittlerweile gerne für das Tierwohl ein, was früher nicht so war. Ich habe es früher einfach nicht hinterfragt, aber jetzt wo ich bewusst genug bin, werde ich keine Tiere mehr essen. Gleichzeitig versuche ich jedoch keinen zu verurteilen, der das noch tut. Auch wenn es manchmal zugegebenermaßen schwer für mich ist. Ich versuche Aufklärungsarbeit zu leisten und es vorzuleben, aber jeder ist auf seinem Weg. Wir befinden uns eben auf einem Lernplaneten. Also höre bitte auf damit Grundschüler dafür fertig zu machen, dass sie gewisse Lebenslektionen noch nicht verstanden haben bzw. noch nicht verstehen. Eines Tages werden sie es verstehen und im Falle der Tierquälerei werden sie wahrscheinlich weinen, weil sie die verursachten Schmerzen fühlen werden, wenn sie aufgewacht sind. Das ist ein ganz natürlicher Prozess.

Das ist wirklich extrem wichtig zu verstehen und genau aus diesem Grund lautet dieses Kapitel auch „Richtlinien für eine spirituellbewusste Ernährungsweise“. Ernährung kann unglaublich viel bewirken, aber Ernährung ist nicht alles. Die beste Ernährungsform auf dem Planeten wird dich allein nicht aufsteigen lassen oder dich gleich zu einem besseren Menschen machen. Hier auf dem Planeten Erde geht es nicht darum, unbedingt den Lichtnahrungsprozess zu beginnen oder um jeden Preis Rohköstler zu sein. Nein. Es geht darum, eine innige Verbindung mit heilender Nahrung aufzubauen, weil wir während dieser Lebensschule auf

der Erde mit Mutter Natur tief verbunden sind. Nahrung ist hier, um dich am Leben zu erhalten und Nahrung ist hier um dich von den heilenden Frequenzen der Erde regenerieren zu lassen. Wenn du die folgenden Richtlinien so gut es geht beachtest, dann ist das wunderbar. Sie sind ein fantastisches Werkzeug deinen Körper, deine Organe und deine Zellen zu heilen und mit frischer und reiner Energie zu versorgen. Aber Ernährung sollte meiner Meinung nach niemals zu einem Dogma werden, das dich einengt und begrenzt. Diese Richtlinien sind keine Ernährungsgesetze, an die du dich ab sofort strikt halten musst. Nein. Sie sind vielmehr Grundsätze, an denen du dich orientieren kannst, die du als Wegweiser nutzen kannst und die du als Erinnerung verwenden kannst. Auf diese Weise wirst du nicht vom Weg abkommen, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Du möchtest diese Richtlinien ja sicherlich in Leichtigkeit umsetzen können und nicht mit Verbissenheit und Anstrengung. Kurzfristige Verbissenheit und Willensstärke wirst du auf diesem Prozess natürlich hin und wieder brauchen, aber langfristig sollten deine Ernährungsgewohnheiten von dir mit Freude und Einfachheit umgesetzt werden können. Mit steigendem Bewusstsein und steigender Schwingungsfrequenz werden ungesunde und fragwürdige Ernährungsgepflogenheiten sowieso früher oder später abfallen. Umgekehrt wird dein Bewusstsein und dein Energielevel mit einer besserer Ernährungsform und der Einhaltung der folgenden Richtlinien auch drastisch steigen. Bringe daher vorwiegend Leichtigkeit mit einer gesunden Portion Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen in den Prozess deiner Ernährungsumstellung.

Die folgenden Punkte sind sozusagen noch einmal eine vollständige Zusammenfassung der Richtlinien für eine spirituell-bewusste Ernährung. Über jeden einzelnen Grundsatz wurde bereits in diesem Buch mehr oder weniger gesprochen und hier findest du nun noch einmal alle Leitlinien mit einer kleinen Erläuterung zusammengefasst.

- **Basenüberschüssig**

Ernähre dich so basenüberschüssig wie möglich. Der Hauptteil deines Körpers fühlt sich nur in einem basischen Milieu wohl. Der Stoffwechsel, der Blutkreislauf und deine Zellen fordern dieses basische Milieu, ansonsten können sie nur unzureichend funktionieren. Die meisten Krankheiten können sich bei einer basenüberschüssigen Ernährung erst gar nicht bilden, geschweige denn ausbreiten. Sie ist so unglaublich wichtig für Gesundheit und Heilung. Du findest Basen oder gute Säurebildner in fast allen natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln. Entsäuerungskuren sind ebenfalls ein hervorragendes Werkzeug, ein gesundes Säure-Basen Verhältnis von 2:8 herzustellen.

- **Entzündungshemmend**

Ernähre dich so entzündungshemmend wie möglich. Entzündungen sind zwar eine Abwehrstrategie unseres Immunsystems, trotzdem müssen chronische Entzündungsherde durch ungesunde Ernährung nicht noch weiter befeuert werden. Entzündungshemmende Lebensmittel sorgen dafür, dass solche Entzündungsherde nicht ausarten und interner Stress wieder reduziert wird. Viele Obstsorten, Gemüse, Kräuter, Algen und Wildpflanzen haben diesen entzündungshemmenden Effekt.

- **Antioxidantien- und Vitalstoffreich**

Ernähre dich so antioxidantien- und vitalstoffreich wie möglich. Eigentlich alles in unserem Körper ist auf diese wichtigen Antioxidantien und Vitalstoffe angewiesen. Ohne diese kommen alle wichtigen Prozesse wie der gesamte Stoffwechsel, das unentbehrliche Kommunikationssystem oder wichtige Zellfunktionen in unserem Organismus früher oder später zum Erliegen, allen voran auch unser lebenswichtiges Immunsystem. Achte darauf alle vitalstoffreichen Lebensmittel nicht zu stark und

zu lange zu erhitzen, da sonst diese wichtigen Mikronährstoffe zerstört werden.

- **Enzymreich**

Ernähre dich so enzymreich wie möglich. Enzyme sind ebenfalls an unzählig vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Ganz besonders die Verdauung wird hierbei unterstützt. Diese Enzyme sind genauso wie die Vitalstoffe sehr empfindlich und sollten daher zusätzlich durch lebendige Nahrung hinzugeführt werden, um beispielsweise die Bauspeicheldrüse zu entlasten, die ebenfalls einen Großteil dieser Enzyme produziert.

- **Kohlenhydratoptimiert**

Ernähre dich so kohlenhydratoptimiert wie möglich. Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Hauptenergieträger für unseren Organismus. Diese werden letztendlich für unseren Körper in resorbierbare Glucose, also Einfachzucker, zerkleinert. Achte darauf, dass du vollwertige und natürliche Kohlenhydrate und keine isolierten konsumierst, da diese für deinen Organismus eine große Belastung darstellen. Darüber hinaus sollte der Verzehr von schwer verdaulichen Kohlenhydraten in Maßen gehalten werden.

- **Proteinoptimiert**

Ernähre dich so proteinoptimiert wie möglich. Proteine werden letztendlich zu Aminosäuren zerkleinert und dienen so dem Aufbau von körpereigenem Gewebe wie Muskeln, Zellen, Hormonen oder Enzymen. Achte darauf hochwertige und essentielle pflanzliche Aminosäuren aufzunehmen, da diese schnell resorbiert werden können. Nur wenn dem Körper alle verschiedenen Aminosäuren zu Verfügung stehen, sind sie ihm von Nutzen. Durch eine

Mangelversorgung von Proteinen kann der Körper wichtige körpereigene Baustoffe nur unzureichend herstellen. Eine Überversorgung an Eiweißen führt langfristig zu einer Übersäuerung.

- **Fettoptimiert**

Ernähre dich so fettoptimiert wie möglich. Fette sind die wichtigsten Energielieferanten. Sie brauchen zwar am längsten für die Verdauung, dafür steckt in ihnen das größte Energiepotenzial, wenn der Körper richtig mit ihnen umzugehen weiß. Fette sollten immer so unverarbeitet wie möglich konsumiert werden. Langes und scharfes erhitzen, rösten, anbraten oder gar frittieren zerstören die Fettsäuren. Diese sogenannten Transfettsäuren stellen eine enorme Belastung für den Organismus dar. Achte daher auf eine optimale Versorgung an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, ganz besonders Omega-3.

- **Zeitoptimiert**

Ernähre dich so zeitoptimiert wie möglich. Es geht nicht nur darum, was man isst, sondern auch wann man isst. Höre damit auf, sofort nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen zu essen. Mindestens 3 Stunden vor dem zu Bett gehen und ein paar Stunden nach dem Aufstehen darfst du gerne deine Mahlzeiten gestalten. Genauso wenig solltest du dir alle paar Stunden einen kleinen Snack gönnen. Dein Körper braucht Pausen zwischen den Mahlzeiten, optimalerweise etwa 6 Stunden.

- **Salzarm**

Ernähre dich so salzarm wie möglich. Salz ist in allen natürlichen Lebensmitteln enthalten und auf diese Weise wirst du auf gesunde

und optimale Weise mit Natrium und Chlorid versorgt. Wir müssen unsere Speisen nicht zusätzlich salzen. Ganz im Gegenteil in unserer modernen Ernährungsweise sind viele Menschen vollkommen übersalzen. Übermäßiger Salzkonsum lässt uns leider schneller altern, trocknet uns schleichend aus und belastet die Entgiftungsorgane. Achte daher darauf nur hochwertige Salze wie verschiedene Steinsalzsorten zu verwenden und äußerst sparsam damit umzugehen.

- **Maßvoll**

Ernähre dich so maßvoll wie möglich. Sich maßvoll zu ernähren bedeutet, genau die richtige Menge an Nahrung zu sich zu nehmen, die der Körper gerade benötigt. Meistens ist das viel weniger, als man denkt. Wenn ein Durchschnittsmensch alleine 50% weniger essen würde, würden viele Beschwerden, Leiden und Krankheiten bereits automatisch verschwinden. Fülle deinen Magen nur zu maximal 80% und entwickle ein Gespür für Sättigung. Lerne auch deine Körpersignale zu deuten, ob dieser beispielsweise Wasser oder Nahrung verlangt. Hin und wieder wird dir dein Körper auch signalisieren, dass er überhaupt nichts essen möchte. Lege dann einen oder auch mehrere Fastentage ein. Diese entlasten deinen Organismus. Gerade dein Verdauungssystem hat auch einmal eine Pause verdient.

- **Darmfreundlich**

Ernähre dich so darmfreundlich wie möglich. Ist der Darm gesund, ist auch der Mensch gesund. Der Darm ist zwar nicht alles, aber unglaublich wichtig für deine Gesundheit. Vieles steht und fällt mit der Gesundheit deines Verdauungssystems. Aus diesem Grund musst du besonders darauf achten, darmfreundliche Lebensmittel zu konsumieren und eine darmfreundliche Lebensweise zu pflegen. Regelmäßige Darmreinigungen und -sanierungen bieten sich als zusätzliches Werkzeug optimal an, eine gesunde Verbindung zum

Essen aufzubauen. Anhand deines Stuhl kannst auch erkennen, ob mit deinem Darm alles in Ordnung ist. Es sollte nämlich die Regel sein, sehr wenig bis überhaupt kein Klopapier zu benötigen. Wer lange auf der Toilette sitzt, viel Klopapier braucht und einen unangenehmen Gestank hinterlässt, muss unbedingt an der Gesundheit seines Darmes schrauben.

- **Pilzfeindlich**

Ernähre dich so pilzfeindlich wie möglich. Vorwiegend in unserem Darm aber natürlich auch im Rest unserer Körpers können sich feindliche Pilze, Würmer und Parasiten ansiedeln. Diese ernähren sich vorwiegend von Giftstoffen, Schadstoffen aber auch von Zucker. Verändert sich das Körpermilieu zugunsten dieser Pilze, können sich diese auch im Körper verbreiten und Schaden anrichten. Diese Pilze und Parasiten sind nicht immer leicht aufzuspüren und übertragen ihren Hunger für ungesunde Nahrung auf ihren Wirt. Gerade scharfe, schleimlösende und bittere Lebensmittel vertreiben diese Schädlinge aus unserem System.

- **Gewichtsstabilisierend**

Ernähre dich so gewichtsstabilisierend wie möglich. Wenn du deine Energie- und Schwingungsfrequenz erhöhen möchtest, dann musst du Ballast abwerfen. Überschüssige Pfunde, Schlacken, Giftdeponien und Müll werden dein System nur belasten. Auf der anderen Seite führen Essstörungen zu ungesundem Untergewicht und gleichzeitig werden deine Organe und Zellen nicht mit den Nährstoffen versorgt, die sie benötigen. Eine natürliche und lebendige Ernährungsweise wird ganz automatisch dein Gewicht stabilisieren. Zusätzlich helfen die Entgiftungs-, Entsäuerungs-, Entschlackungs- und Reinigungskuren dabei, unnötigen Ballast abzuwerfen.

- **Saisonal und Regional**

Ernähre dich so saisonal und regional wie möglich. Es ist kein Zufall, dass bestimmte Nahrungsmittel in dem einen Land wachsen und in dem anderen nicht. Es ist auch kein Zufall, dass spezielle Lebensmittel in der einen Jahreszeit gedeihen und in der anderen nicht. Jede Klimazone und jede Jahreszeit birgt ihre eigenen Anforderungen und somit bringt die Erde dort andere Nahrung hervor. Diese versorgen unseren Organismus genau mit dem, was er in der entsprechenden Zeit oder an dem entsprechendem Ort verlangt. Alleine das zu beherzigen, schenkt uns ungeahnte Ausmaße natürlicher Heilung.

- **Reinigend, Entgiftend und Sanierend**

Ernähre dich so reinigend, entgiftend und sanierend wie möglich. Für manche Menschen ist die Reinigung und Entgiftung des anderen die normale und tägliche Ernährung. Reinigungen, Entgiftungen, Entschlackungen und Sanierungen sind wirklich hervorragende Werkzeuge deinen Organismus von Grund auf wieder in den Ursprungszustand zu versetzen. Sie sind wie ein positiver „Reset“. Darüber hinaus bauen sie für dich eine Brücke zu heilender Nahrung und führen dich Schritt für Schritt zu einer besseren Ernährungsweise. Wenn Gift- und Schadstoffe erst einmal aus deinem System entfernt sind, strahlst du wieder vor Lebensfreude.

- **Biologisch, Natürlich und Ursprünglich**

Ernähre dich so biologisch, natürlich und ursprünglich wie möglich. Frische, ursprüngliche und natürlich vorkommende Lebensmittel versorgen unseren Organismus reichlich mit allen Makro- und Mikronährstoffen, die er braucht. Lass einfach die Finger von allen verarbeiteten, genmanipulierten, konventionellen und industriellen Nahrungsmitteln weg. Du kannst sie ab sofort einfach streichen.

Mache dir ein für alle mal bewusst, dass mehr als 90% der Nahrungsmittel im Supermarkt und auch in den meisten Biomärkten unnötig sind. Sie stellen vielmehr eine Belastung für deinen Körper dar. Greife daher zum überwiegendem Großteil auf biologische, frische, rohköstliche und natürliche Lebensmittel zurück. Baue am besten Gemüse, Kräuter und Obst selbst an oder gehe in die Natur und sammle Beeren, Nüsse, Pilze, Baumblätter, Wildkräuter und -pflanzen. Versorge dich selbst und gehe auf wilde Nahrungssuche. Heilung für Körper, Seele und Geist.

- **Glutenfrei und Getreidearm**

Ernähre dich so glutenfrei und getreidearm wie möglich. Gluten ist ein Klebereiweiß, das vor allem in bestimmten Getreide- und Weizenarten vorkommt. In kleinen und geringen Mengen ist es beinahe unbedenklich, bei regelmäßigem Verzehr führt es allerdings zu Darm- und Verdauungsproblemen. Energielosigkeit und Störungen der Gehirnprozesse sind die Hauptfolge. Unser menschliches System ist leider nicht darauf ausgelegt, große Mengen dieser hochgezüchteten Getreidearten zu verzehren. Alte unveränderte Sorten wie Urdinkel, Uremmer oder Urkamut können in geringen Mengen ohne große Probleme gegessen werden. Trotzdem sollte man sich immer bewusst sein, dass Getreide generell, besonders die hochgezüchteten, kein optimales Lebensmittel für uns Menschen darstellt.

- **Ökologisch**

Ernähre dich so ökologisch wie möglich. Diese Richtlinie ist sehr eng mit einer natürlichen und ursprünglichen Ernährung verbunden, denn je frischer, rohköstlicher und natürlicher die Nahrung ist, desto weniger Müll und Abfall erzeugt sie. Achte bei deiner Ernährung immer auch auf die Erde. Sie ist keine Mülldeponie. Genauso wie in deinem Körper bei allen Stoffwechselprozessen Abfall entsteht, so entstehen im Großen

auch bei der Herstellung, der Verpackung und dem Zubereiten der Nahrung gewisse Abfallstoffe. Das ist völlig normal. Allerdings muss dieser Müll und dieser Abfall nicht auch noch zusätzlich durch industrielle Fertigungsverfahren und sonstige überflüssige Maßnahmen vergrößert werden.

- **Yin und Yang ausgleichend**

Ernähre dich so Yin und Yang ausgleichend wie möglich. Die Quintessenz besteht darin, langfristig ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden Polen herzustellen. Es kommt immer auf das Hier und Jetzt an. Du brauchst ein ausgeprägtes Gespür, um herauszufinden, welches Ungleichgewicht gerade in dir herrscht. Die verschiedenen Organe können unterschiedliche Fülle oder Leere Symptome aufweisen und deine Aufgabe besteht nun darin diese durch deine steigende Erfahrung rechtzeitig zu erkennen und anschließend achtsam zu beheben. Du musst zu einem Meister deines eigenen Körpers werden. Das wirst du durch Testen und Experimentieren. Richte dich nach den natürlichen Jahreszeiten und Rhythmen. Lebe im Fluss und im Einklang mit der Natur. Lasse die Lebensenergie Qi in dir tanzen. Auf diese Weise schaffst du ganz automatisch Balance.

- **Bewusst und Achtsam**

Ernähre dich so bewusst und achtsam wie möglich. Achtsamkeit und Präsenz kann zu einem allgegenwärtigen Seinszustand werden und so sollte dieser auch beim Nahrungsprozess nicht Halt machen. Bewusst und achtsam zu essen ist einer der und wenn nicht sogar die wichtigste Richtlinie von allen. Dankbarkeit, Wertschätzung und Demut gehen bei diesem Prozess mit einher. Nimm Nahrung und Wasser niemals für selbstverständlich. Sei stattdessen immer dankbar, demütig und voller Freude, dass du etwas zum Essen und zum Trinken hast. Es kommt nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel, sondern auch auf die Qualität des

Nahrungsprozesses an, also wie bewusst und achtsam du mit Nahrung umgehst.

- **Tier- und Tiererzeugnisfrei**

Ernähre dich so tier- und tiererzeugnisfrei wie möglich. Andere Lebewesen mit Herz zu jagen, zu mästen, gefangen zu halten, zu züchten, auszubeuten und zu töten, um sie anschließend zu essen und zu fressen, ist keine Verhaltensweise von hochschwingenden und bewussten Menschen. Wir alle wurden von Geburt an indoktriniert, dass es ganz normal ist Tiere zu essen. Aber nein, das ist es überhaupt nicht. Die Frage ist nur, bist du dir jetzt bewusst, dass es falsch war, hast du verinnerlicht, dass es eine niedere Verhaltensart war und fühlst du nun den Schmerz der Tiere. Mache dich nicht dafür fertig, was passiert ist. Aber zeige Reue und lerne aus deinem indoktrinierten Fehlverhalten. Du kannst dich jetzt neu entscheiden. Richtig vegetarisch oder noch besser hochwertig vegan zu leben ist darüber hinaus auch gesünder, aber die Entscheidung sollte aus dem Herzen kommen, nicht weil es besser ist oder im Trend liegt.

- **Lebendig und Energetisiert**

Ernähre dich so lebendig und energetisiert wie möglich. Segne und energetisiere deine Nahrung und dein Wasser. Versetze sie mithilfe deiner Geisteskraft, speziellen Heilsteinen oder verlässlichen Technologien wieder in ihre hexagonale Ursprungsform zurück. Reinige sie von allen negativen und niedrig schwingenden Fremdenergien. Du bist gerade ein lebendiger Organismus und was dich weiterhin am Leben hält, sind lebendige Nahrungsmittel und lebendiges Quellwasser. Totgekochte, unnatürliche und verseuchte Nahrungsmittel schwächen deinen Körper. Krankes, totes und unharmonisches Wasser belastet auf Dauer dein System. Nutze bewusst deine mächtige Geisteskraft, um sie zu energetisieren.

2.4 Der Kampf zwischen Altem und Neuem Ich

Bist du mutig genug, all deine inneren Schwachstellen mit der Lupe zu erkunden, anzuerkennen und zu transformieren? Manche Menschen wollen einfach nur leben, sich keine Gedanken machen müssen und genießen, auch wenn das heißt nur an der Oberfläche zu kratzen. Ich glaube wir alle waren einmal an diesem Punkt und ich hoffe du konntest diesen Teil in dir und auch diese Momente voll und ganz auskosten. Unbewusstheit, Verantwortungslosigkeit und Nichtwissen können eben auch sehr befreiend und unkompliziert sein. Aber tief in dir befindet sich etwas, das brodelt. Tief in dir kocht etwas, das diese Unbewusstheit, diese Verantwortungslosigkeit und dieses Nichtwissen nicht mehr erträgt. Es will ausbrechen. Es will Klarheit. Es will Bewusstheit. Es will Wissen und es will die Macht zurückerlangen. Oberflächlichkeit hat ausgedient und der Antrieb für Tiefgründigkeit wird stärker. Je nach dem wie tief du schon mit deinem Bewusstsein getaucht bist, weißt du, dass es nicht immer einfach ist, noch einen Schritt weiter zugehen, noch eine Tür aufzumachen, weiter in den Kaninchenbau hinabzusteigen, nach weiteren Ursachen zu forschen oder dich einfach noch weiter zu öffnen. Das alles kann bedeuten eine Urwunde aufzureißen, die großen Schmerz verursacht. Und Schmerz ist genau das, was beinahe alle Menschen um jeden Preis verhindern wollen. Menschen haben beispielsweise zum großen Teil nicht direkt Angst vorm Tod, sondern von den Schmerzen, die mit ihm einhergehen. Eigentlich wünscht sich doch jeder friedlich einzuschlafen, aber wie wir wissen, kann der Tod bzw. der Weg zum Tod extrem schmerzhaft sein. Kannst du also den Mut aufbringen, in die Tiefe zu gehen, ganz genau hinzusehen und auch einmal zu wühlen, obwohl das gleichzeitig bedeutet, deine Schwachpunkte auf dem Silbertablett serviert zu bekommen und es gibt kein Entrinnen. Wir können nicht immer nur vor uns selbst wegrennen. Irgendwann wirst du eingeholt und es ist dann vielleicht sogar noch schmerzhafter. Sich selbst zu erkunden, anzunehmen und zu offenbaren hat natürlich auch etwas Gutes. Du bist anschließend

bereit dich selbst zu transformieren, eine Stufe aufzusteigen und zu transzendieren. In deinen Schwachstellen ist enormes Potenzial vergraben. Du entscheidest, wann der Schatz aufgedigrahen werden soll.

„Bevor du jemanden heilst, frage ihn, ob er all seine Gewohnheiten, die ihn krank machen, aufgeben möchte.“

Hippokrates

Unser altes Ich hält uns in unserer gewohnten Umgebung fest und diese Umgebung bedeutet für viele Menschen leider oft Beschwerden, Leiden und Krankheit. Gewohnheit ist im Leben ein anderes Wort für Sicherheit. Diese scheinbare Sicherheit müssen wir aufgeben, denn Sicherheit hat auch eine Schattenseite und diese ist Stillstand, Langeweile und Tod. Die meisten Menschen sind in ihren alten und krankmachenden Gewohnheiten, Routinen, Mustern und Programmen derartig gefangen, dass sie sich selbst in ihr eigenes Gefängnis eingesperrt haben. Die beste Sicherheit der Welt, kann auch das größte Gefängnis der Welt sein. Was ist schon Sicherheit? Wenn du an Gott, den Urschöpfer und die Urquelle glaubst und dich jeden Tag mit ihr verbindest, dann ist das die größte Sicherheit, die du haben kannst. Warum? Weil du mit deiner Seele auf immer und ewig mit Gott verbunden bist. Du bist ewiges und grenzenloses Bewusstsein, das nicht zerstört werden kann. Natürlich kann dein physischer Körper sterben, aber dein Bewusstsein lebt weiter. Du kannst dich nur durch einen fehlgeleiteten Glauben und durch mangelnde Selbstliebe selbst zerstören. Du bist der einzige, der dich wirklich in ein Gefängnis stecken kann. Du bist der einzige, der dir selbst wirklich schaden kann. Du hast die Macht Schaden zu zulassen oder auch nicht. Du hast die Macht Schmerzen zu verdrängen oder sie in deine göttliche Liebe einzuhüllen. Du hast die Macht, der Dunkelheit zu erlauben dich zu versklaven oder sie mit deinem göttlichen Licht der Liebe zu transformieren. Es ist schlussendlich immer deine bewusste oder unbewusste Entscheidung. Sich das wirklich mal vollkommen bewusst zu machen, ist pure Befreiung aus deiner

selbstaufgelegter Sklaverei. Es ist ein Kampf zwischen deinem alten und wahrscheinlich fehlgeleiteten Ich und deinem neuen Ich. Zusammenfassend könnte man sagen, das neue Ich möchte das Risiko eingehen, sein innewohnendes und grenzenloses Potenzial des höheren Selbst auszuleben. Das alte Ich möchte Sicherheit in seiner gewohnten Umgebung haben. Es denkt sich, wozu etwas verändern, wenn ich doch mit meinen bisherigen Strategien überleben konnte. Der Schlüssel, um diesen Kampf, der in jedem von uns tobt, zu gewinnen, liegt darin die Waffen niederzulegen, das alte Ich wertschätzend zu umarmen, in Liebe loszulassen und sich durch den Weg der Selbsterkenntnis mit seiner Schöpfermacht für das grenzenlose in sich wohnende göttliche Potenzial vollherzig zu entscheiden. Wenn du deine wertvolle Lebensenergie nicht mehr für diesen kräftezehrenden Kampf verschwendest und diese Lebensenergie dafür in die Einheit und die Liebe investierst, dann bist du frei vom ewigen Kampf der Dualität. Wenn du gegen etwas kämpfst, wird es meistens nur stärker. Wenn du kämpfst, manifestierst du Krieg. Ein Kampf hat noch niemals zum Frieden geführt. Das kann er gar nicht. Krieg und Frieden sind wie Yin und Yang. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Im Krieg wohnt der Frieden und im Frieden der Krieg. Die Grausamkeit und Gräueltaten des Krieges führen zu Einfühlsamkeit und Frieden. Die Dekadenz und der Hochmut des Friedens führen erneut zu Zerstörung und Krieg. Lerne daraus und lasse los. Wahrhaftigen Frieden gibt es nur in der Einheit, der immer in dir gefunden und gelebt werden kann. In der Natur der Dualität liegt die Wurzel der Zwietracht begraben. Lasse die Dualität Dualität sein und akzeptiere sie für das, was sie ist. Ein wundervoller Ort der Erfahrungen. Liebe, Einheit und Frieden müssen jedoch zuerst in dir beginnen. Auf diese Weise kannst du Dualität in dir transzendieren.

Warum schaffen es also die meisten Menschen nicht sich bewusst zu entwickeln, zu transformieren und sich zu heilen? Ein Teil von ihnen will sich ja verändern, aber der größte Teil in ihnen lässt es leider nicht zu. Das Problem liegt in ihrem Unterbewusstsein vergraben. Die breite Masse trifft zu etwa 10% bewusste Entscheidungen und zu etwa 90% unbewusste Entscheidungen. Das Unterbewusstsein war ein früherer bewusster Teil, der jetzt als unterbewusstes Programm abgespeichert worden ist und nun

automatisch läuft. Dieser Automatismus ist leider bei den meisten Menschen auf Selbstsabotage eingestellt, weil du dich selbst so programmiert hast bzw. weil du dich von außen so programmieren lassen hast. Du möchtest dich verändern, aber du kämpfst gegen eine Übermacht in dir an, die aus ihrer Gewohnheit nicht ausbrechen will. Immer wieder scheitert dein bewusster Teil. Das kann diverse Gründe haben. Sicherheitsfanatismus, Angst vor Veränderung, Verletzbarkeit, Zweifelsspiralen, Selbsthass, Sinnlosigkeit, Liebesentzug, Energielosigkeit, Opferrolle, Selbstmitleid, Verantwortungslosigkeit oder Nichtakzeptanz etc. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr gering, dass du es mit deinen momentanen Strategien schaffst, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Du bist selbst schuld bzw. du hast es selbst zugelassen. Ich musste mir das damals auch eingestehen. Es war schmerzhaft, aber heilsam und genau darauf kommt es an. Stell dich der Wahrheit. In jedem Fall haben wir die Macht, unser Leben noch zu ändern, sonst wäre unser Leben bereits vorbei. Dafür brauchen wir allerdings ein hohes Maß an Bewusstheit, Konzentration, Achtsamkeit, Wille, Disziplin, Verantwortung und das wichtigste. Wir brauchen Liebe.

Du bist in einem Problemloop gefangen, den du einfach nicht lösen kannst? Also in einem Kreislauf, aus dem du einfach nicht herauskommst? Keine Spirale der Entwicklung, sondern ein Kreis, der sich nicht durchbrechen lässt. Du hattest vielleicht schon öfters das Gefühl das Problem aufgelöst zu haben, nur um dann später herauszufinden, dass sich das Problem hinter einer anderen Fassade getarnt hat? Ich kenne das sehr gut. Ich war einmal in einer Kaufsucht gefangen. Es ging überhaupt nicht um den materiellen Gegenstand, sondern nur um das Glücksgefühl, das die Kaufsuche und der Kaufabschluss ausgelöst haben. Ich kam solange nicht raus, bis ich endlich tiefer gegangen bin und die Leere in mir, die ich mit diesem Gefühl kompensierte, akzeptiert habe und mit ihr glücklich war. Ich habe mich dieser Leere gestellt und bin ihr auf den Grund gegangen. Ich habe aufgehört meine innere Leere mit äußerer Fülle zu stopfen. Ich habe gelernt mein Kompensationsverhalten frühzeitig zu erkennen, den Widerstand gegenüber Leere loszulassen und Fülle von innen heraus und auf natürliche Weise zu generieren. Vielleicht kannst du dich in dieser Geschichte wieder erkennen. Wir können unser Problem nicht auf

der Ebene lösen, auf der es entstanden ist. Wir müssen sowohl viele Ebenen tiefer gehen, um die Wurzeln zu finden, als auch höhere Ebenen bereisen, um eine umfassendere Perspektive zu erfahren.

Lässt du es immer noch zu, dass zu viel Pornos, Entertainment, Videospiele, Junkfood, Drogen, Alkohol, Nachrichten, triebgesteuertes Verhalten, toxische Freunde und Liebhaber deine spirituelle Entwicklung sabotieren und zerstören. Ich kenne einiges davon aus früheren Zeiten ganz gut und ja es hat eine zeitlang Spaß gemacht, aber eigentlich tief im Inneren verborgen wollte ich nur eine innere Leere füllen und eine fehlende Verbindung zur göttlichen Liebe kompensieren. Ich kann für mich persönlich Gott sei Dank sagen, dass ich das alles sehr früh erkannt habe. Ich weiß aber auch, dass es da draußen viele Menschen gibt, die es noch nicht erkannt haben oder es sehen, aber einfach nicht heraus kommen. Solche Menschen werden meistens von den unterschiedlichsten Krankheiten und Leiden geplagt. Diese Menschen kämpfen mit tiefverwurzelten Ängsten, innerer Leere, lebensraubender Sinnlosigkeit und verborgenen Depressionen. An der Oberfläche scheint alles in Ordnung zu sein, aber tief im Inneren herrscht ein dunkler Sturm und je länger dieser unterdrückt wird, desto intensiver wird er diese Menschen heimsuchen. Weglaufen ist keine Dauerlösung. Weißt du, es ist vollkommen OK, wenn du die Dunkelheit noch weiter auskosten willst oder wenn du mit deinem alten Ich überwiegend zufrieden bist. Es ist alles nur eine Erfahrung und es ist auch ein wundervoller Prozess. Transformation, Entwicklung und Aufstieg soll zu keinem Zwang werden. Alles zu seiner Zeit. Wenn du jedoch das Feuer der Transformation in dir spürst und dich vermehrt Beschwerden und Leiden heimsuchen, dann ist es Zeit eine machtvolle Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidung dein altes Ich loszulassen. Es hat ausgedient.

Bist du immer wieder in irgendwelchen Süchten, Trieben oder Begierden gefangen? Kommst du aus diesen Teufelsspiralen einfach nicht selbst heraus? Egal ob es Drogensucht, Zuckersucht, Sexsucht, Kaufsucht oder sonst irgendetwas ist. Letztendlich wollen wir damit nur etwas kompensieren. Innerlich geht es uns eigentlich beschissen. Innerlich sind wir unzufrieden mit uns. Innerlich fühlen

wir uns abgeschnitten und getrennt. Wir fühlen uns allein. Stell dir vor, du bräuchtest diese Süchte, Triebe oder Begierden nicht, um voller Glückseligkeit, Erfüllung und Liebe zu sein. Du kannst dich in Balance halten und „Natural Highs“ jederzeit von selbst auslösen. Unglaublich befreiend. Ich war früher auch süchtig nach den typischen Verdächtigten. Es war schwer, es mir einzugestehen. Aber als ich es akzeptiert habe, hatte ich auch die Macht alle weiteren Schritte für die Heilung einzuleiten. Mir geht es seit langem besser denn je. Und das bedeutet ja nicht, dass du nie wieder diese Volksdrogen genießen darfst. Aber innerlich wissen wir doch ganz genau, wenn es aus dem Ruder gelaufen ist und wir abhängig sind. Ein Teil in uns weiß es immer. Ich bin zu einem Meister innerer Balance und Glückseligkeit geworden und ich kann dir auf ganzheitlicher Weise zeigen, wie du das auch schaffst. Es ist leichter, als du denkst.

Bist du es Leid dich immer wieder durch deine Selbstsabotagespielchen herunterziehen zu lassen? Weißt du, wir alle sabotieren uns auf einer gewissen Ebene. Die einen mehr und die andern weniger. Es ist OK. Wichtig ist nur, dass wir jeden Tag ein besserer Mensch als gestern sein können. Schritt für Schritt. Viele Menschen identifizieren sich allerdings mit ihren Selbstsabotagespielchen so stark, dass sie ihre eigenen Sabotagespielchen nicht mehr durchschauen. Die Selbstsabotage ist zu einem unterbewussten Programm geworden. Sie hat ihre Spuren verschleiert und der Außenwelt wird mehr und mehr die Schuld an der eigenen Misere zugeschoben. Das Ganze kann so weit führen, dass, obwohl wir uns beispielsweise den Erfolg in unserem Leben so sehr wünschen und vieles dafür tun, wir unterbewusst immer den letzten Schritt sabotieren. Der Erfolg bleibt wieder aus. Vielleicht weil du unterbewusst zu viel Angst vor Weiterentwicklung, vor Wachstum, vor einem neuen Ich, vor dem Unbekannten oder sogar vor der eintretenden Leere, die dich nach jedem Erfolg erwarten könnte, hast. Ich kann dich wirklich sehr gut verstehen und mich wirklich authentisch in dich hineinfühlen. Unsere inneren Selbstsabotageprogramme können uns wirklich in den Wahnsinn treiben. Der Leidensdruck wird immer größer und größer.

Hast du Probleme damit Menschen oder materielle Dinge loszulassen? Ich kann dich auch hier sehr gut verstehen. Stell dir vor, du verlierst in diesem Moment all deine Herzensfreunde, dein leibgewonnenes Heim oder dir wird einfach die Ausübung deines Traumberufes verwehrt. Es ist immer leichter gesagt, als getan. Gerade spirituelle Menschen reden sich immer sehr leicht oder prahlen sogar unbewusst mit ihrem Wissen, aber bei der Umsetzung hapert es dann trotzdem sehr oft. Wir können nicht einfach so in der Theorie lernen, wie loslassen funktioniert. Wir können uns nur auf den Loslassmoment vorbereiten und durch den Lebensprozess besser werden. Es hat etwas mit Bewusstseinsentwicklung zu tun. Ist dein Bewusstsein weit genug entwickelt, dann kannst du alles ohne zu trauern loslassen, weil du alles in dir hast bzw. alles in dir spürst, was du wirklich bist, immer und ewig verbunden mit der Urquelle. Tief in dir hast du nur Angst einsam zu sein. Deswegen tun sich viele schwer Dinge aller Art loszulassen oder klammern sich wenn überhaupt danach verzweifelt nur an etwas anderes, damit dieses Gefühl der Leere und Einsamkeit überdeckt wird. Diese Schmerzen endloser Einsamkeit sind für die meisten unerträglich, dabei sind sie niemals allein. Sie sind immer und zu jederzeit mit allem, was ist, verbunden. Sie erkennen es nur nicht und spüren tun sie es auch nicht. Kein Wunder also. Sie stecken noch zu tief in der materiellen Illusion drin. Daher ist wahrhaftige Spiritualität so wichtig. Sie befreit uns aus dieser Illusion. Diese Illusionen kontrollieren unsere persönliche Realität und halten uns in einem Matrix-Gefängnis fest. Wir befinden uns ständig im Überlebensmodus und unser Geist ist von den unterschiedlichsten Ängsten verseucht, die alle auf eine Wurzel zurückzuführen sind, zumindest ist das meine Perspektive und meine Erfahrung. Angst vor unerträglicher Einsamkeit und Leere. Angst vor immerwährenden Schmerzen. Angst vor endloser Sinnlosigkeit. Angst vor Vergänglichkeit durch den Tod und der Auflösung. Die wahrhaftige Erkenntnis von Einheit, Verbundenheit, Ordnung und Liebe heilt dagegen alles.

Du hast gewaltige Probleme damit spirituelles Wissen zu verinnerlichen und authentisch zu leben? Ja das ist ein sehr großes Problem für viele Menschen. Ich will dir erst einmal dafür gratulieren, dass du dir das überhaupt eingestehst. Denn das ist ein

gewaltiger Schritt vorwärts und du bist ehrlich zu dir. Weißt du, es gibt da draußen genug sogenannte Spirituelle, die Wissen einfach nur herausposaunen, anderen anscheinend die besten Tipps geben können oder sich sogar mit Bücher- und Videowissen rühmen und sich jetzt in ihrem spirituellen Ego insgeheim für etwas besseres halten. Leider sind diese Menschen damit auf der falschen Fährte. Jeder ist eben auf dem Weg und das ist OK. Nur weil der eine ein umfassenderes Wissen oder eine eloquentere Ausdrucksweise an den Tag legt, ist dieser eine jemand auch nicht gleich besser. Viel wichtiger ist, wahrhaftige Spiritualität aus reinem Herzen zu leben. Definiere dich nicht immer nur über dein Verstandeswissen. Das allein bringt dir am Ende deiner Inkarnation kaum etwas. Vielleicht warst du auch einmal so, aber jetzt kannst du dir eingestehen, dass du Probleme bei der Umsetzung hast. Du bist ehrlich zu dir selbst und das ist extrem wichtig. Vielleicht bist du auch bereit, dir Hilfe zu holen von einem Mentor oder Wegweiser, der das alles schon hinter sich hat. Du bist nicht schlechter, nur weil du Unterstützung brauchst. Wir sind alle eins und somit hilfst du dir nur von einer anderen Ebene deiner Selbst. Höre also auf dein Wissen zu horten und noch mehr anzusammeln. Setze um, was du bereits hast, hole dir Hilfe und stell dich einfach dem Leben. Wir alle müssen eigentlich nichts weiteres tun, als uns dem Leben zu stellen, indem wir Einheit, Liebe und Verbundenheit in unserem Alltag leben. Schreib dir das am besten auf und erinnere dich jeden Tag zehnmals daran. Dein Unterbewusstsein muss verinnerlichen, dass hier und jetzt Liebe leben angesagt ist. Aber das wird nicht funktionieren, wenn du es immer wieder vergisst.

Wenn du dich nämlich wirklich daran erinnern könntest, wie fantastisch du dich nach einer erfolgreichen Heilungssession gefühlt hast, dann gibt es doch eigentlich keinen Grund mehr das aufzuschieben. Es spielt dabei keine Rolle ob Sportsession, Atemübung, Yogapraxis, Qi Gong, High Intensity Training, Stillemeditation, Erdungsspaziergang, Konzentrationsübung, Reiki, Leberentgiftung, Darmreinigung, Wasserfasten, Saftkur, Angstkonfrontation, Schattenarbeit, Affirmationen, Geistheilung, Vergebungsarbeit, DNA Umprogrammierung, Eisbaden, Sauna oder Selbstmassage. Es spielt einfach keine Rolle. Wenn du dich wirklich noch mit all deinen Teilen an dieses wundervolle Gefühl

und diesen fantastischen Seinszustand erinnern könntest, den dir solch eine Heilungssession beschert hat, dann würdest du das jederzeit wieder tun ohne zu zögern. Irgendwas in uns blockiert uns also und verhindert, dass wir die nötigen Schritte Richtung Heilung gehen. Irgendetwas möchte nicht tiefer tauchen, sondern weiter an der Oberfläche leiden. Viele Menschen sind süchtig nach dem Leidensprozess und sie wissen es überhaupt nicht. Die Menschheit leidet kollektiv gesehen unter dem Vergessenszauber. Schließe also einmal kurz deine Augen und versetze dich noch einmal in den Zustand einer deiner letzten Heilungssessions. Versuche dich wirklich daran zu erinnern, wie sich dein Körper, deine Seele und dein Geist angefühlt haben. Versuche einmal diese Situationen wieder in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen und durchlebe sie noch einmal mit all deinen Sinnen. Spüre diese Fürsorge, diese Aufmerksamkeit, diesen Respekt, diese Achtung und diese Selbstliebe, die du dir selbst geschenkt hast. Es war ein fantastisches und atemberaubendes Gefühl, für sich selbst da zu sein, sich selbst wertzuschätzen und mit diesen Taten der Selbstheilung sich selbst zu lieben. Du kannst vollkommen zufrieden mit dir sein, dass du dich bereits schon so gefühlt hast. Du hast die Erinnerung wieder in dein Jetzt transportiert und jetzt lasse diese Erinnerung der Selbstliebe deine Entscheidung für die Selbstliebe im Hier und Jetzt sein. Ich weiß du kannst das. Ich glaube an dich.

Du kannst nicht erwarten, einfach so glücklich und lebensfroh zu sein. Genau diese Erwartung haben aber die meisten Menschen und weil es einfach nicht klappen will, sind sie ihrem Gedanken- und Gefühlschaos schonungslos ausgeliefert und folglich dann unglücklich und bedrückt. Du kannst einfach so glücklich und lebensfroh sein. Das funktioniert, ja. Ich lebe das bereits, auch wenn ich es auch nicht immer schaffe. Das Leben fordert uns eben heraus und mit jedem Tag dürfen wir das Leben ein Stück weit mehr meistern. Aber unterbewusst arbeitest du immer wieder dagegen. Du bist nicht dein eigener Meister. Du verhältst dich, wie bereits schon öfters erwähnt, fast schon wie ein Sklave deiner unterbewussten Programmierungen. Du musst also hier und jetzt bewusst etwas dafür tun. Ohne das geht es nicht. Niemand kann für dich denken und deine Taten ausführen. Ich kann dich

allerdings dabei unterstützen. Wenn du dann glücklich und lebensfroh bist, dann kannst du in dieser Glückseligkeit und Lebensfreude schwelgen oder deinen glückseligen und lebensfrohen Seinszustand für dein Herzensprojekt oder Herzensweg nutzen. Genau dort wartet dann aber die nächste Falle für viele Menschen. Denn ihre kurzzeitige Glückseligkeit und Lebensfreude vergeuden sie jetzt wieder für überflüssige und selbstsabotierende Gewohnheiten, nur um dann wieder am Boden zu sein. Menschen geht es gut, nur um dieses gute Gefühl für selbstzerstörerische Denkmuster und Handlungen zu missbrauchen. Es geht ihnen schlecht und sie wollen wieder, dass es ihnen gut geht, ohne an den Wurzeln zu arbeiten. Diese Menschen verarschen sich selbst. Sie zeigen sich selbst den Mittelfinger. Sie stellen sich selbst ein Bein. Ich habe das alles hinter mir und es war witzigerweise schwierig und einfach zugleich. Der Kampf zwischen altem und neuem Ich muss uns zuerst bewusst werden und dann sollten wir ihn loslassen. Mithilfe von Schattenarbeit können wir uns unseren negativen Seiten stellen, diese aufarbeiten und transformieren. Mithilfe von Lichtarbeit können wir uns auf unsere positiven Seiten konzentrieren und dort lichtvolle Samen säen, die uns empor heben.

Was muss denn noch alles passieren, was müssen wir noch fühlen, wie lange soll es noch dauern, damit wir unseren Arsch endlich hochbekommen? Hey ich weiß, dass Zeit im gesamten Alles keine wirkliche Rolle spielt. Ich weiß auch, dass Zeit eine Illusion ist. Du hast also alle „Zeit“ der Welt. Aber jetzt mal Hand aufs Herz. Drehst du dich freiwillig im Kreis oder möchtest du weiterkommen. Es gibt da draußen so viel zu entdecken und zu erfahren. Aber du kannst dich natürlich auch die nächsten 1000 Inkarnationen mit denselben Themen beschäftigen. Deine Entscheidung. Ich bin mir ziemlich sicher, dass es in dir drin brodelt. Etwas braut sich zusammen. Irgendwas will aus dieser festgefahrenen Situation ausbrechen, sonst würdest du nicht dieses Buch lesen. Ich kenne diesen Teil sehr gut. Es bringt nichts dagegen anzukämpfen. Das führt nur zu noch mehr Leid. Weißt du, vielleicht macht es einfach keinen Sinn mehr, immer wieder dasselbe zu tun. Du stagnierst. Wer andere Ergebnisse erwartet, kann nicht erwarten diese mit derselben Vorgehensweise zu erreichen. Wer neue Wirkungen sehen möchte,

muss andere Ursachen setzen. Wer neue Realitäten erfahren möchte, der ist damit gut beraten ein neues Ich und somit eine neue Persönlichkeit zu kreieren. Alles fließt und ist im Wandel und so ist es an der Zeit die Vergangenheit langsam loszulassen und das Unbekannte zu erkunden. Sprich einmal zu dir selbst und sage dir, dass du jetzt dein altes Ich und all deine dir nicht mehr dienlichen Gewohnheiten, Muster und Programmierungen loslässt hier und jetzt. Überschütte deinen inneren Schweinehund mit Liebe und transformiere ihn in Motivation und Willenskraft.

Es ist an der Zeit das gelernte Wissen endlich in die gelebte Realität umzusetzen. Die Zeit ist reifer als reif, um hier und jetzt weise Entscheidungen zu treffen. Ich könnte dich natürlich jetzt auch mit den typischen Floskeln wie „Wir haben alle Zeit der Welt“, „Zeit ist nur eine Illusion“, „Alles kommt so, wie es kommen soll“ beruhigen, aber jetzt mal Hand aufs Herz. Das ganze riecht doch nach Täuschung und Selbstsabotage, auch wenn natürlich Wahrheit in diesen Sprüchen steckt. Auch die Wahrheit kann für selbstsabotierende und dunkle Zwecke genutzt werden. Wir befinden uns gerade in der Dualität, nicht vergessen. Irgendwann ist die Zeit reif diese Seinsebene auch wieder zu verlassen. Du kannst natürlich auch die Ewigkeit hier verbringen, wenn du willst. Aber wenn du in dir das Feuer des Aufstiegs spürst, dann bist du bereit. Du musst nur noch die richtigen Entscheidungen treffen. Dein Leben steht und fällt mit deinem freien Willen. Es führt leider kein Weg daran vorbei, Wissen nicht nur zu haben, sondern auch umzusetzen. Also los jetzt. Wo eine Wille ist, da ist auch ein Weg.

Ich arbeite selbst ja auch als Coach und Mentor für spirituell bewusste Transformation und eines, das mir persönlich immer wieder auffällt ist, dass die Menschen sich extrem schwer tun, ihr altes gewohntes Ich loszulassen. Eines der größten Probleme vieler meiner Klienten ist es, dass sie von ihren unterbewussten Programmierungen so stark eingenommen wurden, dass sie es einfach nicht aus ihren Mustern herauschaffen, immer wieder in alte Schemata zurückfallen oder sogar in kritischen bzw. entscheidenden Momenten des Wachstums den nächsten Schritt nicht gehen, weil ihr altes Ich und damit alle einhergehenden unterbewussten Programme ihr gesamtes Sein beherrschen.

Mitunter deswegen ist mir aufgefallen, wie umfassend viele Menschen von ihrer Vergangenheit kontrolliert werden. Wie bereits erwähnt, sind sie Sklave ihres Unterbewusstseins und auch wenn hin und wieder ein bewusster Moment des Ausbrechens aus diesem alten Ich aufblitzt, reicht dieses Durchscheinen des bewussten neuen Ichs nicht aus, um wirklich einen großen Schritt in Richtung Wachstum zu gehen. Du kannst dir wahrscheinlich nicht ansatzweise vorstellen, was manche Menschen für Ausreden auf den Tisch legen, damit sie sich nicht verändern müssen, obwohl sie sich eigentlich entwickeln wollen. Das hätte ich früher niemals in meinem Leben gedacht. Ich möchte mich hier nicht selbst loben, aber da hatte ich persönlich deutlich mehr Willenskraft und Entscheidungsgewalt über mein Sein, obwohl ich auch in schwierigen Situationen war und natürlich immer noch sein werde. Das ist eben das Leben und durch diese Herausforderungen wachsen wir eben. Das ist etwas wundervolles.

Ich sehe diese Willensstärke und diese Entscheidungsmacht über das eigene Sein bei einigen Menschen da draußen und sie alle sind fähig sich spirituell bewusst weiterzuentwickeln. Daher betone ich auch immer, dass spirituell bewusste Transformation kein Zuckerschlecken ist. Es gibt da draußen keine Wunderpille, die einfach mal so plötzlich alle Blockaden abwäscht. In gewisser Weise gibt es da einige Werkzeuge, wie zum Beispiel eine Geistheilung, aber langfristig gesehen, fallen diese kurzzeitig geheilten Menschen immer wieder und früher oder später in ihre alten fehlgeleiteten Blockaden, Limitierungen und Begrenzungen zurück, wenn sie sich nicht selbst ermächtigen können. Für mich ist es wirklich sehr schmerzhaft mit anzusehen, wenn Klienten von mir, bei denen ich Feuer, Herz und Seele wahrnehmen kann, es nicht schaffen, sich aus ihrer unterbewussten Sklaverei zu befreien. Ich kann mich noch an eine Klientin erinnern, deren Namen ich jetzt nicht nennen möchte. Sie war von ihrem alten Ich, ihren unterbewussten Programmierungen und ihrer Identifikation mit ihrer Krankheit so stark eingenommen, besetzt und versklavt worden, dass sie, aus meiner Wahrnehmung heraus, kurz vor ihrem Durchbruch die Zusammenarbeit mit mir hingeschmissen hat, weil sie den Heilungsschmerz nicht ertragen konnte. Dabei haben wir so viele Fortschritte gemacht, auch wenn die Fortschritte noch

umfassender hätten sein können. Durch diesen Fall habe ich wie nie zuvor in meinem Leben so deutlich spüren können, wie Menschen von ihrem Unterbewusstsein so übernommen werden können, sodass sie sich lieber für ihre gewohnte Umgebung der Krankheit entscheiden, anstatt für eine neue Umgebung der Heilung. Einige dieser Menschen geben dann sogar noch dir die Schuld, warum sie nicht geheilt sind. Sie machen wieder einmal das Außen für ihre Misere verantwortlich. Aber gerade dieser Fall hat mich wirklich lange beschäftigt, denn ich habe so viel Leidenschaft, Herz und Liebe in diese Klientin gesteckt und hätte sehr gerne noch mehr gegeben. Sie hatte in meiner Wahrnehmung sehr viel Potenzial. Aber ich musste auch etwas lernen. Nämlich den Menschen loslassen. Es liegt nicht in meiner Verantwortung, ob jemand geheilt wird oder nicht. Ich kann Heilung nur vorleben. Ich kann den Weg zur Heilung nur weisen. Ich kann andere bei ihrer Heilung nur unterstützen. Aber wer aus seiner tiefsten Seele heraus nicht geheilt werden möchte oder wer einfach noch nicht bereit für Heilung ist, dem kann man nicht helfen. Deswegen finde ich dieses Zitat von Hippokrates so wunderschön, das ich am Anfang dieses Kapitels eingeworfen habe. Wer nicht bereit ist, „All In“ für seine Heilung zu gehen, der wird entweder nie in die Heilung kommen oder einen sehr sehr langwierigen Heilungsprozess vor sich haben. Es ist die Entscheidung von jedem selbst, die ich persönlich respektieren muss. Auch dann wenn mir der Klient vor unserer Zusammenarbeit versichert, dass er „All In“ gehen möchte. Die meisten Menschen wissen leider aus Erfahrung nicht, was „All In“ bei der Heilung bedeutet.

Höchste Vorsicht, höchste Achtsamkeit und höchste Konzentration wird beim Heilungsprozess gefordert. Höchste Bewusstheit muss an den Tag gelegt werden, denn das alte Ich mit all seinen Strategien und Tricks wird meist alles dafür tun, dass es in seiner gewohnten Umgebung bleibt, denn diese bedeutet ein gewisses Maß an Sicherheit. Das Unbekannte neue Ich könnte eine Gefahr sein und muss bekämpft werden. Das ist das alte Denken und das alte Paradigma, dass aus einem Kampf Frieden entstehen könnte. Aber alles befindet sich im Wandel und so muss auch früher oder später das alte Ich losgelassen werden oder du wirst gemeinsam mit deinem alten Ich zugrunde gehen. Das gilt genauso für das

neue Ich, dessen Tage irgendwann einmal in der Zukunft ebenfalls gezählt sein werden. Schließe Frieden mit der alten Welt und passe deine Seinsqualität an die neue Zeitqualität an. Ich möchte noch einmal betonen. Allerhöchste Bewusstheit ist gefragt.

Der Urkampf in jedem Sein

- Angst vor dem Unbekannten
- Angst vor unerträglicher Einsamkeit und Leere
- Angst vor immerwährenden Schmerzen
- Angst vor endloser Sinnlosigkeit
- Angst vor Vergänglichkeit durch Tod und Auflösung

Diese Kernprobleme bzw. Urwurzeln äußern sich als Kampf in allen Lebensbereichen und Lebensebenen, egal ob Sicherheitsfanatismus, Stillstand, Stagnation, Krankheiten, Zweifelsspiralen, Selbsthass, Liebesentzug, Energielosigkeit, Selbstmord, Opferrolle, Selbstmitleid, Verantwortungslosigkeit, Abhängigkeit, Machtlosigkeit, Ignoranz, Mord, Gier, Rachsucht, Ablenkung, Selbstsabotage, Zerstörung oder Nichtakzeptanz und so weiter und so fort. Die Liste ist lang und alles ist auf die fünf oben genannten Urkämpfe zurückzuführen. Die Angst vereint jegliches Leiden. Die wahrhaftige Erkenntnis von Einheit, Verbundenheit, Ordnung und Liebe im Gottesbewusstsein heilt dagegen alles. Nichts ist unheilbar. Hier müssten wir jetzt noch tiefer in den seelischen Bereich von Gesundheit und Krankheit eintauchen und dafür wird es auch ein separates Buch geben. Der Bereich der Seele ist zu umfangreich, sodass ich das in einem zusätzlichen Werk abdecken möchte.

2.5 Manifestationsanleitung

8 fatale Fehler beim Manifestieren

1. **Sorgen und Zweifel an der eigenen Manifestation**

Sorgen und Zweifel sind auch Energien und diese haben ihre eigene Manifestationskraft, die sich gegen deine Wünsche und Träume richtet. Vertraue dir selbst und vertraue Gott. Entwickle Urvertrauen.

2. **Feststecken im Opfermodus**

Befreie dich aus dem Zustand ein Opfer der Umstände zu sein. Beende deine Mitleidstour, beende deine Beschwerden und beende deine Opferhaltung. Bitten, beten und betteln aus dem Mangel heraus sind keine Eigenschaften eines mächtigen Schöpfers. Übernimm die volle Verantwortung und suche die Schuld immer bei dir, anstatt sie ins Außen wegzuschieben. Wechsle in den Schöpfermodus.

3. **Zu hohe Erwartungshaltung**

Es ist zwar wichtig sich hohe Ziele und Meilensteine zu setzen, aber habe keine zu unrealistischen Erwartungen, an die du selbst nicht ansatzweise glauben kannst. Anstatt im Erwartungsmodus festzuhängen, wechsle lieber in den Loslass-Modus. Tu dein bestes und nimm es so, wie es kommt ohne große Erwartungen. Erwartung bringt dich immer in den Mangel, weil du ja etwas erwartest, das du noch nicht hast. Wenn du innerlich denkst, dass nächstes Jahr um die und die Uhrzeit dein Wunsch erfüllt werden soll, ist deine Manifestation bereits zum Scheitern verurteilt. Lass bitte los.

4. **Hindernisse nicht als Prüfung anerkennen**

Wir werden in unserem Leben immer geprüft. Ganz besonders

dann, wenn wir kurz vor dem Erreichen eines Ziel sind, steht meistens noch einmal eine harte Prüfung bevor. Überwinde und transformiere in diesen Momenten deine Ängste und Zweifel, anstatt dich von ihnen bezwingen zu lassen. Ob dein Glaube und dein Vertrauen wirklich stark genug sind, das wird geprüft. Hindernisse lassen dich nur noch mehr wachsen.

5. **Untätig sein und nicht ins Handeln kommen**

Denken, fühlen, visualisieren und träumen ist der erste Schritt. Ohne eine Handlung und ohne synchronisierte Taten kann in der materiellen Welt keine Manifestation entstehen. Richte deinen gesamten Seinszustand auf deine Kreation aus und lebe sie mit all deinen Teilen. Genieße den Prozess. Genieße den Weg. Genieße die Spannung.

6. **Falsche Antriebe**

Manifestation mit zu viel Hochmut, Ehrgeiz, Eifersucht, Triebhaftigkeit oder Gier führen immer zu negativen Konsequenzen und laden negatives Karma auf deinen energetischen Rucksack. Haben wollen wird langfristig nicht funktionieren. Versuche deine Schöpfungen immer so gut es dir möglich ist, auf die allumfassende, pure und göttliche Liebe auszurichten. Versuche eine gesunde Balance zwischen Mehrwert für dich selbst und Mehrwert für die anderen herzustellen. Handle bestenfalls im Einklang mit der göttlichen Schöpfung.

7. **Fehlender Fokus**

Ohne Konzentration, Fokus, Durchhaltevermögen und Hingabe kannst du deine Energie langfristig nicht auf eine Vision ausrichten. Ablenkung bringt dich vom Weg ab und wenn du zu oft die Richtung wechselst kommst du nie am Ziel an. Genieße die Reise und verschmelze mit dem Weg, aber lass dein Ziel nicht in Vergessenheit geraten, sonst gehst du verloren.

8. **Mangelbewusstsein und eine niedrige Energie- und Schwingungsfrequenz**

Du bist ein unzerstörbarer Teil des Allbewusstseins und du bist der Schöpfer deiner persönlichen Realität. Entwickle dein Bewusstsein stetig weiter, dann verbessert sich auch deine Schöpferkraft. Wenn du in einem niedrig schwingenden Energiezustand bist, wirst du automatisch mehr Chaos manifestieren. Löse dich daher von all dem niedrig schwingendem Ballast wie negativen Emotionen, Begrenzungen, Süchten, Trieben und Krankheiten.

8 Hauptschritte der Manifestation

1. **Klarer Wille, klare Intention, klare Entscheidung und klare Vision**

Alles fängt mit unserem freien Willen an und geht über zu einer Intention und weiter zu einer Entscheidung, die in Form eines Gedankenkonstrukts zusammen mit Gefühlen in einer Vision steckt. Das ist der allererste Schritt. Alles im gesamten Alles hat mit einem Willen, einer Intention, einer Entscheidung und einer Vision begonnen. Alles, was du auf der Erde siehst, war einmal ein Gedanke, der manifestiert worden ist. Je klarer dabei dieser Wille und alles, was damit einhergeht, ist, desto besser können wir manifestieren. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten und für eine erfolgreiche Manifestation bzw. eine gewünschte Realität bzw. für eine Möglichkeit müssen wir uns glasklar entscheiden. Eine Entscheidung für ein neues Ich.

2. **Gib dir selbst die Erlaubnis. Du verdienst es. Du bist gut genug.**

Mache dir bewusst, dass alleine aus dem einfachen Grund, dass du existierst, du alles verdienst, was du dir wünschst. Anders ausgedrückt, du hast das volle Potenzial in dir Alles zu sein, was du dir wünschst und vorstellen kannst. Erlaube es dir vollkommen und fühle es. Du verdienst es, wir alle verdienen es,

sonst wären wir nicht hier, sonst wären wir nicht ein Teil des Alles und somit ein Teil Gottes. Du bist ein Mitschöpfer, also erlaube dir einer zu sein und verhalte dich dann auch so. Du darfst alles manifestieren, was du dir wünschst. Übe dich also in Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstachtung und Selbstrespekt. Gib dir selbst die Erlaubnis ein wundervolles und fantastisches Leben führen zu dürfen, egal wie deine Vergangenheit bisher ausgesehen haben mag. Du bist ein Kind Gottes und du verdienst es. Verinnerliche das ein für alle mal.

3. Dankbarkeit und Wertschätzung

Wenn wir etwas bekommen haben, was wir uns schon immer gewünscht haben, dann sind wir als bewusstes Wesen voller Dankbarkeit und Wertschätzung. Wir sind meistens dann voll und ganz authentisch dankbar, wenn wir etwas erhalten haben. Wir wertschätzen etwas, wenn wir gerade unsere gewünschte Realität leben. Dankbarkeit und Wertschätzung bringen uns also in einen Zustand frei von Mangel und frei von Leere. Wir sind im Überfluss und in der Fülle. Beginne also schon bevor deine Manifestation eingetreten ist damit, Dankbarkeit zu denken, zu fühlen und zu leben. Wertschätze bereits deine zukünftige Version deiner Selbst, denn sie existiert bereits im Meer unendlicher Möglichkeiten. Beginne damit dankbar für das Leben zu sein, das du geschenkt bekommen hast, und du wirst automatisch noch mehr Dinge in dein Leben ziehen, für die du dankbar sein kannst.

4. Visualisierung und Vorstellung

Was wäre das Mindset, der Glaube, die Gedanken, die Gefühle und der Seinszustand von jemandem, der deinen Traum bereits lebt. Male dir in deiner Vorstellung einmal aus, was dieser Mensch bzw. deine zukünftige Version denkt, fühlt und tut. Versetze dich einmal in die Lage deines zukünftigen Selbst und stell dir am besten ganz genau im Detail vor, wie dieses Leben aussehen würde. Spiele die unterschiedlichsten Situationen in deinem Kopf durch und träume von diesem Leben. Visualisiere dieses wunderbare Leben so oft, wie es für dich möglich ist und

tauche bereits jetzt in das Leben deiner Träume mit deiner Vorstellungskraft ein. Unser Gehirn kann zwischen Traum und „Realität“ bzw. zwischen innerer Vorstellung und äußerem Leben nicht wirklich unterscheiden. Gestalte deine Visualisierungen so lebhaft und echt wie möglich. Unsere Vorstellungskraft ist unglaublich mächtig. Nutze sie und lebe dann, was du dir vorstellst.

5. Leben der Manifestation

Du bist mit deiner Manifestation bereits sehr weit gekommen, aber jetzt geht es wirklich ins Eingemachte. Denn wir befinden uns hier in der materiellen Welt und in dieser Welt verlangen die meisten Manifestationen auch ein Tun und Handeln. Es ist also bitter notwendig alle bereits aufgezählten Schritte und auch die folgenden voll und ganz zu leben. Fühl dich also, wie sich jemand fühlen würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Denke, wie jemand denken würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Und das allerwichtigste handle, wie jemand handeln würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Adoptiere und übernehme den Seinszustand deines neuen Ichs, als ob du es bereits bist. Verbleibe mit deiner Schöpfung nicht im Geiste, sondern kreierte sie in der Materie. Als Potenzial existiert deine Manifestation bereits, aber jetzt muss sie eine gelebte Möglichkeit werden. Zieh sie aus der Feinstofflichkeit in die Grobstofflichkeit. Lebe sie mit all deinen Teilen. Sei die Schöpfung, so wie Schöpfer und Schöpfung niemals getrennt voneinander sind.

6. Entwicklung von unerschütterlichem Glauben und Urvertrauen

Zweifel und Sorgen sind ganz normal, aber nun ist es an der Zeit diese Schritt für Schritt einzudämmen und vollständig loszulassen. Zweifel und Sorgen zu viel Energie zu schenken, wird diese nur manifestieren. Wenn Zweifel oder gegensätzliche Gefühle oder Gedanken hochkommen, dann akzeptiere sie und schließe sie in dein Herz. Sperre sie nicht weg, denn erst wenn du alles einschließt, kannst du es auch ändern. Lerne aus ihnen,

sei dankbar für diese Herausforderung. Sie zeigt dir nur auf, dass du auf dem richtigen Weg bist. Dann lass Schritt für Schritt alle blockierenden und zweifelnden Konstrukte los und widme dich voll und ganz deiner Manifestation bzw. deiner bevorzugten Realität. Lebe deine Vision. Du musst nicht gegen den Zweifel ankämpfen oder ihn leugnen. Füttere ihn nur nicht mit Energie. Fütter lieber deine Träume. Drehe Zweifel und Sorgen die Energie ab und versorge deinen Glauben und dein Urvertrauen in die Erfüllung deiner Wünsche mit Energie. Gib deinen Wunsch in die Hände von Gott und lasse erwartungslos los. Vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz. Glaube, vertraue und gib einfach dein Bestes, aber halte nicht an irgendwelchen festgefahrenen Erwartungen fest. Diese blockieren dich nur. Schreibe dir ein Erfolgstagebuch und ließ dir motivierende Erfolgsgeschichten von anderen Menschen durch, die beispielsweise in einer ähnlichen Situation waren. Es gibt da draußen so viele erfolgreiche Menschen und letztendlich war es bei fast allen ihr eigener Verdienst. Lass dich von diesen Menschen inspirieren. Du hast wirklich alles in dir.

7. Fokus, Achtsamkeit, Konzentration und Durchhaltevermögen

Jetzt geht es langsam Richtung der Zielgeraden und dort entscheidet sich noch einmal, ob du diese Realität wirklich manifestieren willst. Es ist wie eine Prüfung und wenn du am Ball bleibst und Durchhaltevermögen an den Tag legst, dann wirst du dein Ziel früher oder später erreichen. Es geht gar nicht anders, also übe dich in Geduld. Du kannst eigentlich nur scheitern, wenn du aufgibst. Wenn du nicht aufgibst, dann bist du auch nicht gescheitert. Durchhaltevermögen wird belohnt und belohnt werden in diesem Fall leider nicht die Schwachen, die sich unterkriegen haben lassen. Trotzdem sollte man auch darüber im Klaren sein, ob das, was du manifestieren möchtest, wirklich für dich in diesem Leben bestimmt ist. Kommt diese Manifestation wirklich von Herzen oder ist es reines und pures Ego, das sich die Zähne ausbeißt. Manchmal kann es eben auch weise sein, sich für einen Moment zurückzuziehen und sein Leben zu überdenken. Trotz allem ist Fokus, Konzentration und Achtsamkeit von höchster Wichtigkeit. Ohne diese

Qualitäten geht es nicht. Denn wie du willst du irgendwo ankommen, wenn du ständig die Richtung wechselst. Richte dein gesamtes Sein auf deine Vision aus

8. Angstkonfrontation und Risikobereitschaft

Alles hat eine positive und negative Seite in der Dualität, so auch die Angst. Angst ist nicht gleich etwas schlechtes. Sie ist auch ein Kompass und zeigt dir wo dein verstecktes Potenzial ist. Wovor du dich innerlich fürchtest, dort wartet enormes Wachstumspotenzial auf dich. Wer sich seinen Ängsten stellt, der wird von ihnen nicht mehr verfolgt. Wer seine Ängste überwunden hat, den können diese nicht mehr kontrollieren. Stell dich also ganz besonders der Angst vor dem Unbekannten. Viele Menschen haben nämlich Angst vor einer machtvolleren Version ihrer selbst. Aber wenn du etwas neues manifestieren möchtest, dann ringst du immer mit dem Unbekannten, das außerhalb deiner Komfortzone ist. Gehe das Risiko ein dem Unbekannten ins Auge zu blicken und habe den Mut jeden Tag einen Schritt näher deinem unbegrenzten Potenzial entgegenzutreten. Die meisten Menschen lassen sich ihr Leben lang von ihrer Angst kontrollieren und haben dadurch niemals die Möglichkeit ihre volle Schöpfermacht zu erfahren. Sie kreieren vorwiegend immer wieder ihre Ängste, sabotieren die letzten Schritte auf dem Weg zur Erfüllung ihrer Wünsche oder zerstören sich insgeheim selbst. Im Leben geht es nicht darum physisch solange wie möglich zu überleben. Weit gefehlt. Das Leben ist eine unendliche Geschichte der Erfahrungen und was bereuen die meisten Menschen an ihrem Sterbebett am allermeisten? Ich glaube, du weißt bereits die Antwort. Den Mut das Risiko nicht eingegangen zu sein und dafür in ihrer sicheren Komfortzone geblieben zu sein.

7 wichtige Zusatzschritte zur Meisterung von Manifestation

1. Alten und nicht dienlichen Ballast loslassen

Alles, was deinem neuen Ich im Wege steht oder es sogar daran hindert gelebt zu werden, solltest du Schritt für Schritt loslassen. Du musst nicht gleich dein altes Leben auf die Mülltonne werfen, aber ich garantiere dir, dass falls es sich bei deiner Manifestation um eine Transformation deines inneren Kerns handelt, die beim Thema Heilung elementar wichtig ist, wird womöglich dein altes Leben, dein altes Umfeld, deine alten Freunde, dein alter Job usw. mit dir nicht mehr resonieren. Je nachdem wie stark die Transformation ist, wirst du dich in einer völlig neuen Realität wiederfinden und in dieser fällt dein altes Leben bzw. alles, was dir nicht mehr dienlich ist, einfach und ganz automatisch ab. Du kannst dich natürlich weiter an diesen alten Dingen festhalten, aber das wird deine Manifestation leider nur blockieren. Du kannst natürlich auch aktiv in ein neues und dir dienliches Umfeld eintauchen und dich mit Menschen umgeben, die bereits leben, was du dir wünschst. Das ist ein riesiger Schub für deine neue Kreation. Ganz wichtig. Lasse dein altes Ich und alles, was damit einhergeht in Liebe los. Verteufle es nicht und sei dankbar für dein altes Leben. Es hat dich zu dem Menschen gemacht, der du jetzt gerade bist. Lerne aus ihm. Und natürlich musst du nicht all deinen Freunden den Rücken kehren. Was zusammen gehört, bleibt zusammen und was auseinander gehört, trennt sich sowieso früher oder später. Lass es in Liebe und nicht in Groll geschehen.

2. Wahrnehmung und Auflösung unterbewusster Blockaden

Dein altes Ich und deine Vergangenheit können eine große Blockade für dein neues Ich darstellen. Ganz besonders wenn diese in Form deines Unterbewusstseins und seinen Programmen deine Gegenwart und Zukunft kontrollieren. Deine Zukunft ist dann auch wie ein festgefahrener Fluss und es kann sehr schwer sein dessen Richtung zu ändern, wenn wir weiterhin unbewusst bleiben. Uns bleibt also nichts anderes übrig als uns

vollkommen bewusst über all unsere Blockaden, Begrenzungen und Limitierungen zu werden, diese wahrzunehmen und Schritt für Schritt aufzulösen bzw. in Liebe zu transformieren. Hilfreiche Werkzeuge sind hierfür Schattenarbeit und Lichtarbeit in Form von Selbstreflexion, Introspektion, Selbstbeobachtung, Affirmationen, Gebete, Mantren und einem Glaubens- und Überzeugungsbuch etc. Gehe nach innen und finde heraus, was dich im Verborgenen noch davon abhält dein Ziel zu erreichen. Sei vollkommen ehrlich zu dir selbst und schreibe alle Antworten auf. Arbeite mit ihnen und lasse sie Schritt für Schritt los. Arbeite alle negativen Glaubenssätze und Programmierungen auf oder ersetze sie durch positive und dienliche. Du musst dir deines Unterbewussten vollkommen bewusst sein und dann ein neues dir dienliches Unterbewusstsein kreieren. In unserem Falle sollten deine unterbewussten Programme auf Gesundheit und Heilung ausgerichtet sein. Finde heraus, wo du dich beim Thema Heilung blockierst, wo du dich selbst sabotierst oder womöglich selbst zerstören willst und warum.

3. **Verschmelzung mit dem Weg**

Manifestation und Schöpfung sind wundervoll, aber die meisten Menschen wollen einfach nur am Ziel ankommen und ihren Wunsch in Erfüllung sehen. Sie vergessen dabei den spannenden Weg der Manifestation. Viele wollen immer nur ankommen und sind dann nach der Erreichung des Ziels wieder unglücklich. Mach dir daher bewusst, dass dich die Erfüllung deiner Manifestation nicht langfristig glücklich machen wird. Es ist lediglich das Ende dieser Manifestation und schließlich auch nur ein Teilaspekt der Reise deiner Schöpfung. Verschmelze mit dem Weg und genieße die Reise. Versuche daher Balance und Harmonie in deinen Schöpfungsprozess zu lenken. Vergiss niemals, dass du dich im unendlichen, unbegrenzten und unzerstörbaren Alles befindest. Es ist kein Wettrennen, sondern eine Reise, bei der keiner gewinnen kann. Tue alles, was nötig ist, um deine Wünsche in Erfüllung gehen zu lassen, aber verknote dich nicht in krampfartigem Eifer und Ehrgeiz. In unserem Falle besteht die Magie darin den wundervollen Weg deiner Heilung wertzuschätzen. Wunder werden geschehen, vertrau mir.

4. **Bewusstsein und Schwingungsfrequenz erhöhen**

Mangelndes Bewusstsein und eine niedrige Energie- und Schwingungsfrequenz werden ganz automatisch immer wieder Chaos in deinem Leben manifestieren. Ein niedrig schwingender Seinszustand zieht auch eine niedrig schwingendere Realität an und somit auch dementsprechende Umstände. Der Seinszustand eines mangelnden Bewusstseins und einer niedrigen Energie- und Schwingungsfrequenz ist geprägt von niedrig schwingenden Energien wie Angst, Scham, Hass, Schuld, Zweifel, Sorgen, Rache, Zorn, Neid, Missgunst und Eifersucht etc. Wenn diese Energien deinen Seinszustand dominieren oder in dir noch zu stark ausgeprägt sind, dann wird sich das in deiner persönlichen Realität spiegeln. Deine Persönlichkeit, dein Seinszustand und deine Programme erschaffen vorwiegend deine persönliche Realität. Mach dir das immer wieder bewusst. Du bist der Schöpfer deiner Realität. Du hast dir alles in deinem Leben von dieser oder einer anderen Ebene aus selbst kreiert. Du trägst die volle Verantwortung für deine Schöpfung. Komme also auf ganz natürliche Art und Weise in deine Mitte mit körperlicher, seelischer und geistiger Selbstheilung. Dann erhöht sich auch stetig deine Energie und dein Bewusstsein.

5. **Verbindung mit grenzenlosem göttlichem Potenzial**

Wir sind unendliches und immerwährendes (Bewusst)Sein und dort steckt unser grenzenloses Potenzial verborgen. Daher ist es unglaublich wichtig sich von der menschlichen Ich-Identifikation zu lösen, da diese sehr beschränkt ist. Viel mehr müssen wir uns als multidimensionales Wesen betrachten, das jederzeit sein volles Potenzial ausschöpfen darf und kann. Wir müssen uns mit diesem grenzenlosen Potenzial immer wieder verbinden und somit auch Kontakt zu unserem höheren Selbst und Gott, dem Urschöpfer, der Urquelle aufbauen. Das bedeutet jegliche sich selbst auferlegten Begrenzungen, Blockaden und Limitierungen aufzulösen, um die volle Schöpferkraft und Schöpfermacht auszukosten. Schritt für Schritt. Alles ist möglich. Du bist ein Teil des Alles und mit allem verbunden. Du bist ein Kind Gottes, des höchsten Urschöpfers und der Urquelle. Du hast alles in dir. Mach dir also ein für alle mal bewusst, dass du

der Schöpfer deiner Realität bist. Du hast alles hier kreiert. Du bist ein Mitschöpfer. Verbinde dich täglich mit diesem grenzenlosen Potenzial und mache von deiner Schöpfermacht Gebrauch. Lebe sie. Wir alle sind im Kern göttliche Wesen. Verbinde dich mit diesem Potenzial und übergib deine Wünsche an die allerhöchste Urquelle und lass dich von ihr bei deinen Schöpfungen unterstützen.

6. Magnetische und elektrische Kräfte

Magnetismus und Elektrizität sind grundlegende Kräfte in unserem Universum. Magnetismus wird dem weiblichen Pol zugeordnet, weil das weibliche Prinzip auf Anziehung aufbaut. Magnetismus ist eine viel mehr passive als aktive Kraft. Elektrizität wird dagegen dem männlichen Pol zugeordnet, weil das männliche Prinzip auf Ladung aufbaut. Elektrizität ist eine viel mehr aktive als passive Kraft. Verbinden wir Magnetismus und Elektrizität ergibt sich Elektro-Magnetismus und höheres Potenzial dieser beiden Grundkräfte kann nun entfaltet werden. Das männliche Manifestations-Prinzip ist darauf gepolt, eine geballte Ladung an Energie freizusetzen und diese mit einer aktiven, leitenden und bewegenden Wirkung in eine Schöpfung zu investieren. Das weibliche Manifestations-Prinzip ist darauf gepolt, eine geballte Anziehungskraft auszustrahlen und mithilfe dieser eine passive, absorbierende und fesselnde Wirkung für eine Schöpfung zu erzielen. Stärken wir in unserem Sein unsere männliche und weibliche Energie, dann können wir mit der Verbindung aus elektrischer und magnetischer Kraft ein maximal kraftvolles Manifestationspotenzial freisetzen. Wir sind männlicher Schöpfer und weibliche Schöpfung zugleich vereint. Wir bewegen unsere Manifestation in eine für uns gewünschte Bahn und wir ziehen unsere Manifestation in eine für uns gewünschte Bahn.

7. Ausrichtung auf die göttliche Ordnung von Liebe und Einheit

Lasse dich von deinem Herzen lenken. Vertraue deiner Intuition. Höre auf deine innere Stimme. Richte dein Sein und somit deine Schöpfung im Optimalfall auf die göttliche Ordnung von Liebe

und Einheit aus und weniger auf dein Ego. Diene mit deiner Manifestation und deiner Schöpfung nicht nur dir selbst, sondern auch anderen. Werde zu einem Diener Gottes und erlaube dem Willen Gottes, des Urschöpfers, der Urquelle durch dich zu wirken. Ja du darfst dir alles manifestieren, was du dir wünschst. Aber mach dir bewusst, dass irgendwann der Zeitpunkt kommen wird, an dem dich das nicht mehr glücklich machen wird. Es hat ausgedient. Was niemals ausdient, ist Gott zu dienen. Finde deinen Platz. Finde deine Aufgabe. Finde dich selbst. Vertraue auf Gott. Versuche jetzt schon eine heilende Balance zwischen deinen Wünschen und der göttlichen Liebe in der Selbstlosigkeit zu finden.

2.6 Erhöhe deine Lebensenergie (25 Möglichkeiten)

Es geht um deine Entscheidungen. Im Grunde genommen können wir festhalten, dass wenn wir unsere Energie erhöhen wollen, dann müssen wir sowohl unseren inneren Widerstand verringern als auch die innere Spannung erhöhen. Die Lebensenergie, auch Prana, Qi, Mana oder Od genannt, kann in unserem Sein dann ungehindert fließen, wenn wir frei von Blockaden, Widerständen und Ballast sind. Diese lassen uns nämlich stagnieren. Wenn wir unsere Meridiane, also unsere energetischen Energieleitbahnen verbessern, dann können wir die Spannung erhöhen, mit deren Hilfe wir den Energiefluss in unserem System anheben können. Weniger Widerstand hat genauso wie eine höhere Spannung einen größeren Energiefluss zur Folge. Die folgenden Punkte bieten dir also eine Vielzahl an Möglichkeiten an, wie du auf ganz natürliche und einfache Weise deine Energie, Schwingung und Frequenz erhöhen kannst.

○ **Gedankenlosigkeit**

Wir haben täglich etwa 60.000 Gedankengänge. Du kannst dir sicher vorstellen, dass diese extrem energiehungrig sind. Trainiere daher öfters am Tag in einen gedankenlosen Zustand zu kommen, auch wenn es nur ein paar Sekunden sind. Meiner Meinung nach einer der besten Fähigkeiten, die man sich aneignen kann.

○ **Sportliches Training**

Kraft- und Ausdauertraining sind zwar zuerst einmal anstrengend und kosten Energie. Langfristig jedoch werden dein Körper und dein Geist widerstandsfähiger und bauen mehr Energiereserven auf.

○ **Atemübungen**

Bewusste Atemübungen sind ein mächtiges Werkzeug deinen Körper mit wertvollem Sauerstoff zu fluten. Ein unglaublich wichtiges Element, um dein Energieniveau zu steigern. Viele Menschen atmen einfach zu flach oder zu hektisch. Richtig gelernte und eingesetzte Atmung wird deine Geheimwaffe sein, um dein inneres Feuer jederzeit anzuheizen.

○ **Funktionelle Bewegung**

Mobilisationsübungen, Stabilisationsübungen und Dehnübungen machen nicht nur deinen Körper flexibler, sondern auch deine Energiezentren und Energiebahnen. Auf diese Weise kann dein Körpersystem Energie besser transportieren. Du optimierst sozusagen deine Infrastruktur.

○ **Pflanzliche Ernährung**

Tierische Lebensmittel verharren in unserem Verdauungssystem im Vergleich zu einfachen pflanzlichen Lebensmittel eine sehr lange Zeit. Und das kostet viel Energie. Such dir aus diesem Grund einfach zu verdauende Nahrung, die dich „instantly“ mit Energie versorgt, anstatt dich ins Schnitzelkoma zu schicken. Achte auch darauf, möglichst auf Gluten zu verzichten, für einen ausbalancierten Vitamin B-Komplex zu sorgen, deinen Vitamin B12 Spiegel nicht zu vergessen und ausreichend Magnesium, Vitamin K2 und D3 bereitzustellen.

○ **Emotionale Balance**

Unkontrollierte Emotionen können an unserem Energielevel ganz schön zehren. Ansich geht es auch weniger darum, seine Gefühle zu beherrschen, sondern viel mehr darum, sich nicht von ihnen kontrollieren zu lassen. Nimm jedes Gefühl an und sperre auch keine Emotion weg. Identifiziere dich auch nicht mit deinem Gefühlszustand, aber sieh das Geschenk hinter jeder Emotion. Es ist ein Balanceakt, so wie vieles im Leben.

○ **Gesunder Schlaf**

Sowohl zu lange als auch zu kurze Bettruhe ist ungünstig für dein Energiesystem. Versuche daher deine Schlafqualität zu

erhöhen und Sorge dich weniger um die Quantität. Denke auch daran, dass manche Menschen auch mit 2, 3 oder 4 Stunden Schlaf am Tag bestens auskommen. Stelle dir vor, wie viel mehr Zeit du am Tag hättest, um dein Traumleben in die Realität zu ziehen.

○ **Meditations- und Konzentrationsübungen**

Konzentration und Fokus gibt dir vielleicht im ersten Moment kein höheres Maß an Energie, aber du richtest deine Energie wie einen Laserstrahl auf dein Ziel aus. Wenn das keine Effizienz ist, dann weiß ich auch nicht mehr.

○ **Auftanken in und durch die Natur**

Die Sonne, der Wald, das Wasser, die Luft und die Erde spenden Leben und füllen daher unsere Energiespeicher wieder auf. Wenn du dich mit diesen Elementen jeden Tag verbindest, wird deine Lebensenergie in die Höhe schießen.

○ **Erfüllender Lebenssinn**

Tue das, was du liebst und bereite anderen Lebewesen damit eine Freude. Schaffe Mehrwert mit dem, was dir Spaß macht und bereichere die Gesellschaft. Teile deine Energie mit anderen und genieße den Akt des Gebens. Diese Kombination versorgt dich auf magische Art und Weise mit unermesslicher Energie.

○ **Maca- oder Guayusa Tee**

Wenn du von den aufgezählten Methoden einfach mal die Schnauze voll hast, dann wird dir sicherlich auch an dem einen oder anderen Tag ein Maca- oder Guayusa Tee zur Seite stehen. Sie werden dir den nötigen Energieschub verschaffen, den du brauchst.

○ **Gesundes Sexleben**

Ein hedonistisches und triebhaftes Sexleben kann auf ähnliche Weise wie unterdrückte sexuelle Bedürfnisse dein Energielevel förmlich aussaugen. Die Sexuelle Energie ist eine der stärksten Energien, mit der, wie wir wissen, sogar Leben erzeugt werden kann. Du kannst mit dieser Energie nicht nur neues Leben erschaffen, sondern sie auch für andere Manifestationen

verwenden. Setze diese Lebensenergie daher weise ein und lasse dich nicht von deinem Sextrieb kontrollieren.

○ **Reinigungs- und Entgiftungskuren**

In unserer industriellen Gesellschaft sind wir Menschen jeden Tag von unzähligen schädlichen Substanzen umgeben. Diese können oft ungehindert in unseren Körper eindringen und zwar in Form von Strahlung, Pestiziden, Schwermetallen und Chemikalien etc. Wenn wir diese nicht regelmäßig ausleiten, können sich schwerwiegende Krankheiten in unser System einschleichen und somit unserem Energielevel schaden.

○ **Verbindung mit der Quellexistenzebene**

Genauso wie du dir jeden Tag deine Zähne putzt, dein Gesicht wäschst oder auf Toilette gehst, genauso kannst du dich ab sofort jeden Tag sowohl mit dem Erdherzen als auch mit dem Urschöpfer allen Seins verbinden. Baue eine Lichtsäule zwischen diesen beiden Energien auf, stelle dein Fuß- und Scheitelchakra auf unendlich weit und aktiviere deine Energiezentren. Du musst dich für diese kleine Übung an keinem heiligen Ort befinden, das stille Örtchen reicht dazu auch aus.

○ **Im bedingungslosen Geben liegt die Magie**

Versuche immer eine heilige Balance zwischen Nehmen und Geben herzustellen. Denke auch immer daran, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wenn du etwas gibst, gibst du es eigentlich auch dir selbst. Aber erst die Bedingungslosigkeit und Hingabe des Gebens entfaltet die Magie dahinter. Betrachte dich als einen bedingungslosen Diener des Lebens und du wirst vom Universum auf wundersame Weise mit Energie überschüttet.

○ **Die 5 Elemente**

Aus dem Ether ist Feuer und Wasser hervorgegangen. Luft gleicht als Vermittler diese beiden Elemente aus. Durch die Wechselwirkung der Drei ist das Erdelement entstanden und so lässt sich die physische Welt erfahren. Du kannst dich natürlich gleich mit einem erhöhten Bewusstseinszustand mit dem kosmischen Ether-Element verbinden. Du kannst jedoch auch

deine Energiereserven mithilfe von „Sungazing“ (Sonnenenergie durch die Augen tanken), strukturiertem Quellwasser, frischer Waldluft und grünen Blättern aufladen.

○ **Loslösung von jeglichem Ballast**

Befreie dich von allen niedrig schwingenden Belastungen wie Süchten, Trieben, Begierden, Blockaden, Begrenzungen, Verstrickungen, Limitierungen oder Krankheiten. Befreie dich auch von jeglichen negativen Energien wie Hass, Zorn, Wut, Eifersucht, Missgunst, Gier, Angst oder Scham. Das alles ist Ballast, der an an deinem Energielevel und deiner Schwingungsfrequenz zehrt, und dich nicht aufsteigen lässt.

○ **Reinigung deines Energiesystems**

Ist dein Darm, dein Auto oder dein Haus verschmutzt, dreckig oder vermüllt, wirst du dich unwohl und energielos fühlen. Bei deinem Energiesystem ist es das Gleiche, nur dass du es vielleicht gerade nicht sehen oder spüren kannst, aber der Müll ist da und deine Lebensenergien werden blockiert. Du musst dich täglich von diesem Chaos befreien, wenn du hochschwingen willst.

○ **Wahrhaftiges und authentisches Leben**

Löse dich von all deinen Masken, Rollen und Lügen. Lasse einfach deine Fassade zerbröckeln und lebe authentisch deine innere Wahrheit. Alles andere frisst nur deine wertvolle Energie, denn jedes noch so kleine Lügengebäude ist schwerer Ballast für dich. Du kannst den Menschen vielleicht etwas vorspielen, aber nicht der geistigen Welt. Lass los und sei du selbst.

○ **Schattenarbeit**

Nutze auf bewusste Weise die Macht deiner Schattenaspekte und erkenne das Geschenk hinter ihnen. Die Dunkelheit ist ein Teil des Alles und in ihr steckt unglaublich viel Positivität. Klammerst du sie aus, ignorierst du einen großen Teil dieser universellen Energie. Lerne also sie zu transformieren und zu meistern, anstatt deine Energie für einen Kampf zu verschwenden.

○ **Lichtarbeit**

Nutze die Macht von Vergebung, Dankbarkeit, Verständnis, Frieden, Freude und natürlich von Einheit und Liebe, um in deine Kraft zu kommen. Lebe bewusst diese lichtvollen Qualitäten und mache sie zu einem integralen Bestandteil deines Wesens. Energie im Überfluss.

○ **Göttliche Liebe Leben**

Liebe und Einheit ergeben die göttliche Ordnung. Wahrhaftige Liebe ist die mächtigste und höchst schwingende Energie im gesamten Alles. Wenn du wahrhaftige pure und göttliche Liebe in jedem Moment ausstrahlst und lebst, dann bist du diese göttliche Liebe, die alles miteinschließt. Liebe nährt, also öffne dein Herz.

○ **Energiestauung**

Mithilfe unserer Geisteskraft können wir jedes der 5 Elemente Ether, Wasser, Feuer, Luft und Erde in uns stauen und dadurch Ungleichgewichte ausbalancieren oder Energie gewinnen. Ein paar Beispiele: Erhitze einmal deinen Körper mit Gedanken. Kühle dich mit eisigen Visualisierungen. Festige deine innere Mitte mit gedanklichen Wurzeln. Manifestiere Leichtigkeit mit einem luftig leichten Gedankenstrom.

○ **DNA Umprogrammierung**

Unsere Genetik spielt ganz besonders auf der körperlichen Ebene eine essentielle Rolle über beinahe alles in unserem Organismus, sind dieser allerdings nicht hilflos ausgeliefert. Wir können unsere DNA mithilfe unseres Geistes optimieren, verbessern und heilen, sodass die DNA dann auch die Zellstruktur und somit auch unsere Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) optimiert.

○ **Willenskraft**

Es geht immer um unsere Entscheidungen. Wir haben es letztendlich immer selbst in der Hand und tragen die volle Verantwortung, auch wenn es oft nicht so scheint. Wir haben den freien Willen geschenkt bekommen und wir sind Schöpferwesen. Mach dir bewusst, dass ein einziger

willensstarker Gedanke ausreicht, um dein Energielevel zu erhöhen. Unser Wille ist unglaublich mächtig.

○ **Licht-/Prananahrung**

Ohne Energie können wir nicht leben. Pflanzliche Nahrung ist umgewandelte Lichtenergie und Licht ist umgewandelte Pranaenergie, man könnte auch sagen universelle reine Lebensenergie. Wir können lernen unsere Energie auf direktem Wege aus dieser lebensspendenden Urquelle zu generieren. Unbegrenzte Energie.

2.7 Herzöffnung

Die Herzöffnung ist der entscheidende Schlüssel für spirituell bewussten Aufstieg, da nur das wahrhaftige Fühlen und das anschließende Leben hochschwingender Energien wie Frieden, Dankbarkeit und Liebe uns Eintritt in eine höhere Bewusstseinssebene gewähren. Wer zu viel Negativität oder niedrig schwingende Energien in sich trägt, der schleppt automatisch eine Menge Ballast mit sich herum und kann nicht wirklich aufsteigen. Man könnte auch sagen, diese Wesen haben zu viel Karma angehäuft, das sie an die 3D Ebene des Seins bindet. Wer negative Ursachen setzt, muss die entsprechenden Wirkungen dafür ausbaden. Das authentische Fühlen und Leben von Licht und Liebe ist einer der besten Wege, um negatives Karma abzubauen und somit Ballast abzuwerfen bzw. sich von den Ketten der Materie zu befreien. Wer Licht und Liebe sät, kann diese auch wieder ernten und verbreiten. Licht und Liebe lassen uns leichter werden und erhöhen unsere Schwingungsfrequenz. Aber wie ist authentisches Fühlen von hochschwingenden Emotionen überhaupt möglich? Durch die Herzöffnung. Das Herz ist das Zentrum der Seele und somit des Fühlens. Erst wenn wir damit beginnen diese hochschwingenden Energien voll und ganz zu fühlen und dementsprechend zu handeln, kann es mit unserer spirituellen Entwicklung vorwärts gehen. Alleiniges Denken und Verstehen hilft uns hier nicht weiter. Das ist nur der erste Schritt. Verstehen und nachvollziehen, wie wichtig die Herzöffnung ist und dann dieses Wissen in die gelebte Realität umsetzen. Durch die Öffnung unseres Herzens erlauben wir uns wieder voll und ganz fühlen und spüren zu können. Dieser Prozess kann sehr schmerzhaft sein, denn wir fühlen nun nicht nur die positiven Energien, sondern auch die negativen Energien sehr intensiv. Das ist allerdings unglaublich wichtig, denn wir sollen ja nicht nur verstehen, wie es um die Welt steht, sondern den Schmerz der Welt auch wahrhaftig fühlen. Dieses Fühlen bringt wahrhaftige Veränderung in unser Sein, denn Emotionen sind fundamentale Seins-Energien, die Bewegung und Antrieb zur Folge haben. Emotionen bewegen uns dazu etwas zu tun. Sie geben uns Antrieb. Sie sind Schöpfungsenergien. Der am

höchsten schwingendste Antrieb ist die allumfassende göttliche Liebe. Wenn du also aufsteigen willst, musst du dein Herz öffnen, um diese göttliche Liebe überhaupt erst wahrhaftig fühlen zu können und dann auch aus authentischer göttlicher Liebe handeln zu können. Du musst sie fühlen und dementsprechend handeln. Erst dann kannst du die Tore zu höheren Dimensionen öffnen. Der Schlüssel liegt also in der Schwingungsfrequenz und du kannst erst in diese Schwingungsfrequenz eintauchen, wenn du die Schwingung wirklich fühlst und lebst. Wenn du eins mit ihr bist. Es ist wie eine Art Schwingungs- und Bewusstseinschranke, die dir Eintritt gewährt oder eben auch nicht.

Was bedeutet es, aus reinem Herzen zu handeln? Wahrhaftige Spiritualität bedeutet nicht um jeden Preis übernatürliche Kräfte oder paranormale Fähigkeiten zu erlangen. Das ist alles schön und gut. Aber worauf es meiner Meinung und meiner Erfahrung nach wirklich ankommt, ist die Entwicklung der Herzenergie. Wir können noch so hochentwickelt, noch so hochbegabt und noch so ehrgeizig sein, wenn unsere magischen Kräfte nicht von der göttlichen Herzenergie durchtränkt sind, dann fehlt uns trotzdem die wahrhaftige Verbindung zu Gott, dem Urschöpfer und der Urquelle. Bedenke, dass Schwarzmagier und dergleichen auch immense spirituelle Kräfte besitzen. Aber diese entspringen einer dunklen und keinesfalls einer lichtvollen Quelle. Du möchtest in eine höhere Bewusstseinsstufe, in der die Dunkelheit in Liebe transformiert worden ist, dann führt kein Weg an einem lichtvollen Aufstieg vorbei. Göttliche Liebe können wir in jedem Moment unseres Seins leben in Form von Hingabe, Demut, Respekt, Dankbarkeit, Akzeptanz, Gemeinschaft, Unterstützung, Einsicht, Toleranz, Gerechtigkeit, Vergebung, Verständnis, Einfühlungsvermögen, Großzügigkeit, Wohlwollen und Mitgefühl. Ein reines Herz ist dafür eine Grundvoraussetzung. Du willst aus reinem Herzen handeln, dann beachte folgende Richtlinien:

- Nicht denken, was für dich herausspringt!
- Keine dunklen Hintergedanken haben!
- Etwas Herzliches tun, auch wenn keiner hinschaut!
- Sich als bewussten Teil des Ganzen sehen!

- Mit bestem Gewissen handeln!
- Sein Ego hinten anstellen!
- Einfühlsamkeit und Empathie an den Tag legen!
- Jederwesens Weg, Entscheidung und Entwicklung wertschätzen!
- Andere Lebensformen respektieren!
- Wahrhaftigkeit und Authentizität leben!
- Loslassen und seinen Willen und sein Weltbild anderen nicht aufzwingen müssen!
- Kein Sklave seines Verstandes sein!
- Frei von Hass, Missgunst, Groll etc sein!
- Ein dankbares und demütiges Wesen sein!
- Sich nicht über seinen Urschöpfer stellen!
- Sich den Folgen der eigenen Taten bewusst sein!
- Sich selbst und andere mithilfe von Vergebung befreien!
- Der Außenwelt so wenig wie möglich schaden!
- Die göttlichen Gebote achten!
- Das große Ganze berücksichtigen!
- Bedingungslose Liebe immer und überall bestmöglich leben!
- Auch in schwierigen Zeiten in der Liebe sein!
- Für die göttliche Liebe zu allem einstehen!
- Die perfekte Balance zwischen Selbstliebe und Selbstlosigkeit herstellen!
- Ein friedvoller Krieger für das Licht und die Liebe zu sein!

Die Öffnung unseres Herzens ist eines der wichtigsten Dinge für spirituell bewussten Aufstieg. Wenn deine Herzqualität nicht von Empathie erfüllt ist, wenn du die Wärme des Lebens nicht fühlen kannst und wenn du göttliche Liebe nicht leben kannst, dann kann die Schwingungsfrequenz deiner Seelenkraft nicht steigen. Somit erhältst du keinen Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen, weil dort deine Seelenfrequenz nicht mit der von höheren Ebenen resoniert. Dir fehlt der entscheidende Frequenzschlüssel für höhere Dimensionen. Dein ganzes spirituelles Wissen nützt dir beinahe nichts, wenn dein Herz nicht mit göttlicher Liebe durchtränkt ist. Wer noch zu viel Dunkelheit, Ballast und Anhaftungen in sich trägt, der hat ein schweres Herz, das sich nicht öffnen lässt. Herzöffnung

zu verstehen bringt uns nicht weiter. Herz, Verbindung, Wärme, Einheit und Liebe müssen authentisch gelebt werden. Erst dann öffnet sich die Siegelfrequenz. Fühle dich also in die folgenden Energien hinein und setze sie in die gelebte Realität um. Auch wenn es sich anfangs unauthentisch anfühlt. Es geht hier und jetzt nur ums Spüren, Fühlen und Wahrnehmen. Lass jegliches Bewerten, Urteilen und Einkategorisieren los. Befreie deinen Verstandesapparat und öffne deine Herzqualitäten.

- **Schmerzkonfrontation**

Schmerz lässt unser Herz öffnen, weil wir schon fast gezwungen werden zu fühlen. Herzöffnung bedeutet nämlich nicht nur Schönes, sondern auch Unschönes zu fühlen. Konfrontiere daher ganz besonders deinen seelischen Schmerz und geh auf deine Traumata zu. Zeig dich weich, verwundbar und verletzlich. Schlussendlich kann dir nichts passieren. Konfrontiere dich auch mit äußerem Leid und Krieg. Lass den Schmerz der Welt in dich hinein. Realistische Antikriegsfilme helfen dabei.

- **Tierverbindung**

Tiere sind natürliche Herzöffner. Sie schenken uns Liebe und sie sind Balsam für unsere Seele. Schalte deinen Verstand einfach ab, der sich für etwas besseres hält. Stelle dich auf eine Ebene mit den Tierwesen. Ernähre dich mindestens vegetarisch, noch besser vegan. Umgib dich mit Tieren, vielleicht sogar mit einem Haustier. Setze dich für das Wohl der Tiere ein. Streichle, füttere und fühle sie. Gehe eine seelische Verbindung mit den Tierwesen ein. Sie sind ein Geschenk Gottes.

- **Fühlnetzwerk**

Dein Herz lebt von deinen Gefühlen und Emotionen. Aktiviere also dein Fühlnetzwerk, indem du dich in deinem alltäglichen Leben einfach mal nur auf dein Gefühl und dein Gespür konzentrierst.

Lasse doch einfach mal deine linke Gehirnhälfte des Bewertens und Überdenkens los. Richte deine gesamte Aufmerksamkeit über Tage und Wochen einfach nur auf dein Gespür. Fühle in dich hinein. Spüre deine Organe, deine Zellen, das Essen, die Luft, das Wasser, Berührungen, Geräusche, die Natur usw. Fühle.

- **Beziehungen**

Zwischenmenschliche Beziehungen können sehr wichtig sein, um uns in einer Gemeinschaft als einen Teil des Ganzen zu erkennen. Der Zusammenhalt in einer Familie, Partnerschaft, Freundschaft oder einem Dorf stärkt das Wirgefühl. Dort können wir unsere Herzqualitäten voll und ganz ausleben. Diese Menschen sind der perfekte Spiegel für die spirituelle Entwicklung unserer Seele. Wachstumspotenzial pur, wenn du das Risiko eingehst, Herz und Seele in Beziehungen zu investieren.

- **Herzchakrastimulation**

Die Öffnung unseres Herzens geschieht natürlich auf energetische Weise. Daher kann es sehr hilfreich sein, unser Herzchakra zu sensibilisieren. Heilfrequenzen, beseelte Musik, herzöffnende Qi Gong oder Yoga Übungen, Klangschalen, Mantren, Yantras, Affirmationen, Blumen, Düfte, Liebesgeschichten, Tanzen, Musizieren, Zeichnen, Kreativität etc. helfen uns dabei, unser Herzchakra zu aktivieren. Lasse alle Emotionen fließen und höre damit auf sie zu unterdrücken.

- **Göttliche Liebe Leben**

Verbinde dich täglich mit Gott, dem Urschöpfer und der Urquelle. Fülle dein gesamtes Sein täglich mit der allumfassenden Liebe Gottes auf. Lasse dein göttliches Licht der Liebe in die Welt strahlen. Drehe dein Licht der Liebe auf, indem du es mit Lichtarbeit stärkst und mit Schattenarbeit reinigst. Schließe das gesamte Leben und die gesamte Existenz in dein Herz hinein. Läutere dich jedoch

gleichzeitig von jeglichen niedrig schwingenden Energien und Ballast. Löse die Fesseln der Dunkelheit, aber sperre sie nicht aus dir aus. Liebe ist der Kleber, der alles verbindet.

2.8 „Wundertaten“ sind überall zu finden

Nachdem wir uns nun einen sehr guten Überblick über die geistigen Sphären und die meiner Meinung nach wichtigsten Basisthemen im geistigen Bereich verschafft haben, möchte ich deinen Glauben und deine mentale Kraft mithilfe von ein paar Beispielgeschichten und Inspirationspersonen stärken. Auch wenn diese Welt hier sehr dunkel und düster scheint, gibt es trotzdem hier auf der Erde genügend lichtvolle Menschen, die wie ein Leuchtturm für uns sind. Es ist daher meiner Erfahrung nach sehr wichtig sich mit solchen Inspirationspersonen zu umgeben und in ihrer Energie zu baden, wenn wir mittlerweile schon die Möglichkeiten globaler Vernetzung haben. Ich weiß selbst, dass es manchmal sehr schwer sein kann, den Glauben an sich selbst niemals zu verlieren. Wir Menschen sind irgendwie so gepolt, dass auch wenn wir dutzende Erfolgsgeschichten selbst geschrieben haben oder wir einige Erleuchtungsmomente in unserem Leben erlebt haben, viele von uns trotzdem sich immer wieder von ihren Sorgen und Zweifeln beherrschen lassen. Gerade was die geistige Welt angeht, gerade was sich auf unsere mentalen Kräfte bezieht und gerade was unsere spirituelle Macht betrifft, scheitern viele spirituell Suchende immer wieder daran, ihren Glauben nicht zu verlieren. In der spirituellen Welt bewegen wir uns in einer Sphäre, in der nicht immer gleich alles wissenschaftlich belegt werden kann. Es kann auch nicht alles sofort mit technologischen Instrumenten gemessen werden und oft können wir selbst und auch andere die Früchte hinter unserer spirituellen Arbeit nicht sofort erkennen. Es ist eben Spiritualität und kein Materialismus. In der Spiritualität reden wir von feinstofflichen und immateriellen Phänomenen und die sind, wie wir alle wissen, nicht immer gleich erkennbar, gerade dann wenn unsere Hellsinne noch nicht so stark ausgeprägt sind. Für materialistische Menschen ist Spiritualität und Geistigkeit leider noch schwerer zu greifen. Gerade deswegen ist es für uns spirituelle Menschen umso wichtiger, nicht vom Glauben abzufallen und unsere geistigen Kräfte weiter zu veredeln. Wir

sehen uns oft nach Wundern, an denen wir dann festhalten können. Wir wünschen uns stichhaltige Beweise, damit wir endlich Klarheit haben können. Wir wollen es selbst erfahren, damit wir endlich vollkommen überzeugt sein können. Ich habe das früher auch gebraucht und manchmal ist da noch ein Teil in mir, der immer noch gerne zweifelt oder nicht hundertprozentig überzeugt ist. Daher möchte ich dir an dieser Stelle diesen Rat geben. Wunder bzw. diese scheinbaren Wunder sind schön und erhebend, aber sie werden uns nicht befreien. Sie schenken uns möglicherweise für ein paar Momente Hoffnung, Kraft und Antrieb, aber es wird nicht lange dauern, bis sich Zweifel und Sorgen wieder in unserem Geist breit machen. Ich möchte dir natürlich trotzdem diese Menschen und Geschichten vorstellen, weil sie sehr ermächtigend auf unseren Geist wirken. Aber mach dir bewusst, dass das, was dich wirklich aufhält und blockiert, tief in dir sitzt, wie eine verborgene Seuche, die scheinbar nicht verschwinden möchte. Es ist unser mangelnder Glaube, unser unzureichendes Vertrauen und unser schwacher Wille, die es uns schwer machen, solche sogenannten Wunder nicht auch selbst zu vollbringen. Wir haben wirklich alles in uns, jeder Einzelne. Lass also deinen Geist durch diese Inspirationsgeschichten erhellen und lass dein Inneres mit Mut, Vertrauen und Glauben füllen. Lass uns diesen Zweifel und diese Sorgen in uns akzeptieren und Schritt für Schritt abwaschen. Ich werde dir hier nun keine detaillierten Einzelgeschichten auftischen, aber ich möchte ein paar wundervolle Dinge anreißen, die du gerne für dich selbst weiter nachrecherchieren kannst. Glaube mir, alleine sich mit solchen Themen, die in der heutigen Zeit als Wunder oder Magie deklariert werden, in längst vergangenen Zeiten jedoch Gang und Gäbe waren, zu beschäftigen, bewirkt bereits Heilung in unserem Geist. Lass uns also die Kraft des Geistes erwecken.

Es gibt dort draußen Mönche überall auf der Welt, die ihre Geisteskraft und ihre spirituellen Kräfte auf ein solches Niveau gehoben haben, dass sie sogar den Tod überwunden haben. Da hätten wir beispielsweise Jahrhunderte alte Mönche, die nach heutigem wissenschaftlichen Stand gar nicht mehr leben dürften. Es gibt auch starre Mönchskörper, die immer noch Lebensanzeichen in sich tragen und bei denen der Verwesungsprozess einfach nicht eintreten möchte. Sie wirken

weder tot noch lebendig. Es gibt da draußen einige Menschen, die eisiger Kälte trotzen und diese sogar in Wärme umtransformieren können. Meister der Elemente. Mönche, die im Schnee sitzen und diesen zum Schmelzen bringen. Manche Menschen schaffen es mehrere Stunden im Eiswasser auszuharren, während andere Menschen innerhalb von Minuten sterben würden. Mönche haben ihren Verstand und ihr Schmerzempfinden derartig unter Kontrolle, dass sie sogar körperliche Schmerzen ausschalten können, die andere Menschen an den Rand der Verzweiflung und Ohnmacht bringen würden. Hochkarätige Mönche sind auch dazu in der Lage nicht nur über heiße Kohlen, sondern auch durch brennend heißes Feuer zu gehen und darin zu stehen. Shaolinmönche haben sich übermenschliche Kräfte angewöhnt und haben es gelernt ihre geistige Kraft so zu konzentrieren, dass sie schwere Steinblöcke mithilfe ihrer Hände zerbrechen und schneiden können. Und natürlich nicht nur Steine, sondern auch andere Materialien wie Stahl oder Eisen. Mönche haben es gelernt, unglaubliche Ausdauerleistungen, Schnelligkeit und Agilität an den Tag zu legen. Sie sind wahrliche Meister des Körpers und inspirieren uns Menschen wie kaum jemand anderes, Dinge zu tun, von denen die meisten Menschen glauben unmöglich zu sein.

Jeder sollte sich einmal solche Geschichten durchlesen, bei denen Menschen in Notsituationen völlig spontan ungeahnte Kräfte, die offenbar in jedem von uns schlummern, freisetzen. Eine Großmutter, die plötzlich ein Auto hochheben kann, um ein eingeschlossenes Kind zu retten. Ein Kind, das einen riesigen Baumstamm anhebt, um seine eingeschlossenen Eltern zu befreien. Oder Menschen, die plötzlich monströse Stahltrümmerteile eines eingestürzten Hauses alleine mit ihrer Muskelkraft beseitigen, um Menschenleben zu retten. Bekanntlich ist Energie überall und somit sollte es auch nicht verwundern, dass in uns Menschen auch Strom fließen kann, ganz besonders in unseren Nervenbahnen. Elektrische Impulse eben. Es gibt jedoch sogar Menschen, die Strom erzeugen können, die starke Stromschläge verteilen können, die Glühbirnen mit ihren Händen zum Leuchten bringen können, die Lebensmittel mit ihrer elektrischen Energie braten können oder sogar Gegenstände mit ihrer Geisteskraft anzünden können. Es gibt Menschen, die wie

Affen auf Bäumen klettern oder hunderte Meter steile Felssteinwände besteigen ohne Sicherheitsausrüstung. Andere Menschen haben Lungen wie Kiemen und können beinahe bis zu 100 Meter tief tauchen mit nur einem Atemzug. Wieder andere Menschen haben ein fotografisches Gedächtnis, mit dem sie ganze Großstädte bis ins kleinste Detail nachbauen und nachzeichnen können, obwohl sie nur ein einziges Mal in dieser Stadt waren. Manche Menschen sind lebendige Beispiele dafür, was unser Gehirn alles leisten kann. Sie können deutlich mehr Gehirnleistung nutzen als gewöhnliche Menschen und so schaffen sie es komplizierte mathematische Rechnungen im Kopf zu lösen, dutzende Sprachen innerhalb kürzester Zeit fließend zu sprechen oder sich sogar an beinahe alles in ihrer Vergangenheit umfassend zu erinnern, als wäre es erst gestern gewesen. Dort draußen gibt es Menschen, die aufgrund eines sogenannten Gendefekts jegliche Materialien wie Holz, Eisen, Stahl, Gummi oder Glas ohne Magenbeschwerden verdauen können. Diese Welt bringt Menschen hervor, die Augen haben wie ein Adler. Sie können Gesichter von Menschen aus zwei Kilometer Entfernung identifizieren. Andere haben einen Art Röntgenblick und können so innere Verletzungen an Knochen, Sehnen oder Organen mit bloßen Auge ausfindig machen.

Du siehst, unserem Geist sind kaum Grenzen gesetzt. Unsere geistigen und mentalen Kräfte scheinen Unmögliches möglich zu machen und das sind nur ein paar Beispielgeschichten von Menschen mit übernatürlichen Begabungen, die in Wirklichkeit in uns allen schlummern. Stell dir einmal vor, die Masse der Menschen würde das Potenzial des Geistes erforschen und erkunden wollen. Wie Jesus zu sagen pflegte. Alles ist möglich für den, der da glaubt.

„Und hättet Ihr einen starken Glauben und würdet dem Berg befehlen, hebe dich von der Stelle und stürze dich ins Meer. So würde es geschehen“.

Markus 11,23 Bibel

Wer das begriffen hat, was Jesus vor 2000 Jahren tatsächlich gelehrt und verkündet hat, der hat sich nicht nur vom Leiden befreit, sondern der hält somit auch den Schlüssel zur Erfüllung all seiner irdischen Wünsche in der Hand. Genau darin besteht die eigentliche christliche Botschaft. Das Reich Gottes auf Erden zu bringen und dieses Reich Gottes beginnt in dir. Glaube, was immer du auch glauben willst. Aber wundere dich nicht, wenn dein Glaube zur Realität wird, deine Hoffnung in Erfüllung geht oder sich deine schlimmsten Befürchtungen bewahrheiten. Jeder hat bestimmt schon einmal vom Placebo-Effekt gehört, bei dem Menschen beispielsweise durch eine völlig wirkungslose Zuckerpille gesund werden. Oder auch vom Nocebo-Effekt, bei dem der Glaube an die eigene Krankheit so unerschütterlich war, dass alle Wirkstoffe erfolglos verpufften, obwohl der Mensch überhaupt nicht krank war. Durch Hypnose kann einem Probanden suggeriert werden, dass eine einfache Münze glühend heiß sei, die anschließend durch den reinen Glauben daran zu Hautverbrennungen führt. Vielleicht hast du auch schon einmal von dem Niederländer Wim Hof gehört, der unzählige Rekorde im Eisbaden, Eisschwimmen und Kältetraining aufgestellt hat. Wim Hof ist sogar einen Marathon in der Wüste Namibias gelaufen ohne einen Schluck Wasser zu trinken. Mirin Dajo ist ebenfalls einer der bekanntesten Europäer im 20. Jahrhundert, der leider nicht die Aufmerksamkeit erhalten hat, die er verdient gehabt hätte. Er war ein Friedensaktivist, der die Aufmerksamkeit durch seine Wundertaten der Menschen suchte, um seine Friedensbotschaft weiter in die Welt zu bringen. Er ließ seinen Körper und somit überlebenswichtige Organe viele Male von spitzen Gegenständen aus verschiedensten Materialien unter wissenschaftlicher Aufsicht und Prüfung durchstechen. Kein Tropfen Blut ist dabei geflossen und er hatte keine Schmerzen. Er ließ kochend heißes Wasser über seinen Körper gießen. Er schluckte spitze Gegenstände und verschiedenste giftige Cocktails. Er hat all das ohne Probleme überlebt und seine Narben sind in Minuten verheilt. Wissenschaftler, Ärzte und Professoren konnten ihren Augen nicht trauen. Sie waren völlig fassungslos. Dies alles wurde genauestens untersucht und dokumentiert, um Betrug auszuschließen. Leider ist Mirin Dajo bei seinem letzten Versuch wieder einmal Unmögliches zu beweisen an schweren inneren Verletzungen gestorben. Er hat es schlussendlich übertrieben, aber

seine Wundertaten werden nicht in Vergessenheit geraten, dafür gab es zu viele Augenzeugen und deren Berichte. Oder Nina Kulagina, die telekinetische Fähigkeiten besaß und die ebenfalls von Wissenschaftlern dokumentiert wurden. Sie hat bei einem wissenschaftlichen Experiment ein seziiertes Froschherz mithilfe ihrer Gedankenkraft wieder zum Schlagen gebracht.

Vielleicht hast du auch bereits von den unglaublichsten Wunderheilungen gehört, die meiner Meinung und auch meiner Erfahrung nach wahr sind. Natürlich gibt es da draußen auch viele Scharlatane. Aber diese sollen nicht von dem glasklaren Fakt ablenken, dass jede Krankheit heilbar ist und das auch auf wundersame Weise. Scharlatane und Betrüger gibt es in jedem Bereich des Lebens. Ob wir uns von diesen den Glauben nehmen lassen, ist unsere Entscheidung. Wir sprechen von wirklich hochschwingenden Yogis, göttlichen Avataren und Geistheilern. Wir sprechen von echten Reiki Meistern, Schamanen und Medizinmännern. Wir können auch ganzheitliche Gesundheitsexperten, Hypnosetherapeuten und Medizinfachkräfte in die Gleichung mit einbringen. Sie alle leisten Wundervolles und tun tagtäglich ihr bestes, um andere Menschen zu heilen und Gesundheit wiederherzustellen. Alles davon hat seine Berechtigung und alles zeigt offensichtlich seine Wirkung. Manches mehr und manches weniger, gleich nach dem traditionell chinesischen Medizingrundsatz: Gleiche Krankheit, unterschiedliche Behandlung. Gleiche Behandlung, unterschiedliche Krankheit. Für alles wird eine gewisse Expertise und Begabung benötigt. Geistheiler, die Blinde, Querschnittsgelähmte, Krebskranke und hochdepressive Menschen heilen. Schamanen, die energetische Operationen durchführen und kaputte Organe wieder zum Leben erwecken können. Hypnotiseure, die Ängste und Traumata ihrer Klienten wegzaubern können. Göttliche Avatare oder Yogis, die dir ihre Hand auf deine Stirn legen und du plötzlich für Stunden in einen Erleuchtungszustand verfällst, geprägt von unendlicher Glückseligkeit und Lebensfreude. Reiki Meister, die schwere Wunden mit der Kraft ihrer Gedanken und Lebensenergie über eine Nacht verheilen lassen können. Natürliche Heilpflanzen, die dem ein oder anderen bereits das Leben gerettet haben. Ich hoffe, ich konnte dich zum Nachdenken und Recherchieren anregen. Die

Macht des Geistes ist auf der einen Seite so einfach nachzuvollziehen und auf der anderen Seite so schwer greifbar, sodass sich nur wenige Menschen wirklich tiefergehend mit ihr beschäftigen. Tief im Inneren bleibt es für die meisten einfach nur irgendein versteckter Trick. Sehr schade für diese Menschen. Sie wollen so etwas auch gar nicht glauben, weil das würde ja bedeuten, dass sie doch etwas bewirken könnten in der Welt. Sie wären ja dann selbst schuld an ihrem unerfüllten Leben und könnten nicht mehr die Außenwelt für ihr Versagen verantwortlich machen.

Menschen werden nicht nur durch äußere Einwirkungen geheilt, sondern ganz besonders dann, wenn sie die Fähigkeit der Selbstheilung in sich entdecken. Heilung und Gesundheit sind nämlich nur dann langfristig, wenn Heilung und Gesundheit von innen heraus kommen und auf ganzheitliche Weise gelebt werden. Also auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Und natürlich auch auf der Ebene des Bewusstseins. Unser Geist spielt bei der Selbstheilung eine ganz besondere Rolle, denn wie wir wissen, ist der Geist dasjenige Instrument, das letztendlich über Heilung oder Krankheit und Ordnung oder Chaos entscheidet. Der Geist hat alleine durch die Macht des Glaubens eine unglaubliche Kraft, die unmöglich scheinendes möglich macht. Auf diese Art und Weise kann der alleinige Glaube an ein bestimmtes Nahrungsmittel, an eine bestimmte Bewegungsart, an eine bestimmte Massagetechnik, an eine bestimmte Atemübung, an ein bestimmtes Mantra oder an eine andere spezifische Vorgehensweise den Heilungserfolg enorm steigern. Selbst der Glaube an eine harmlose Zuckerpille kann ausreichen, um eine laut der Schulmedizin unheilbare Krankheit zu heilen. Der Placebo-Effekt ist allgegenwärtig und dieser Effekt alleine beweist uns Menschen bereits, dass hier etwas unglaubliches passiert und er beweist, dass der Geist über der Materie steht. Jeder der an dieser Tatsache immer noch seine Zweifel hat, dem fehlt Lebenserfahrung, dem fehlt der Kontakt zu Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben oder dem fehlt ganz einfach die Mühe, solche Geschichten selbst nach zu recherchieren und sich für eine neue Welt zu öffnen. Die Welt ist voll von diesen Heilungsgeschichten und jeder Mensch, der wirklich offen ist und sich die Mühe macht auf die Suche zu gehen, der wird

sehr bald Menschen kennenlernen, die einem wundervolle Selbsterfahrungen erzählen können. Kleine und große „Wunder“ der Heilung sind auf dieser Welt überall zu finden und wenn die Menschheit endlich mal ihre Augen aufmachen würden und sich wieder der Natur und Gott zuwenden würden, anstatt sich immer weiter von diesen abzukapseln, dann wäre Heilung und Gesundheit für viele Menschen da draußen kein Wunschgedanke mehr, sondern ihre gelebte Realität. Die Masse der Menschen hat sich von der Technologie abhängig machen lassen und ist auf die bewussten oder unbewussten Tricks der Pharmaindustrie hineingefallen. Ein Teil der Schulmedizin hat natürlich seine Berechtigung, aber der größte Teil davon ist leider Gottes reine Profitindustrie und hat überhaupt gar nichts mit natürlicher Heilung zu tun. Ganz im Gegenteil die Gesellschaft wird immer kränker, obwohl es für beinahe jedwede Krankheit irgendein Medikament oder irgendeine Spritze gibt.

Die Symptombehandlung ist zum Scheitern verurteilt und war das bereits von Anfang an. Wer nicht auf Ursachenbehandlung setzt ist am Holzweg. Das ist ein glasklarer Fakt. Wer das nicht wahrhaben möchte, der hat, was Gesundheit betrifft, rein gar nichts verstanden oder lügt wie gedruckt. Das ist die bittere Wahrheit. Da draußen gibt es so viele natürliche Vorgehensweisen, die auf Ganzheitlichkeit und Natürlichkeit setzen. Egal ob Ernährung, Bewegung, thermische Therapie, Atmung, Natur, Erdung, Affirmationen, Mantren, Traumataarbeit, Mentaltraining, Läuterung, Schattenarbeit oder Geistheilung, so viele Menschen haben bereits die wundervollsten Erfahrungen mit diesen und ähnlichen Methoden erleben dürfen und ihre Heilungsgeschichten können ihnen nicht mehr genommen werden. Falls du lieber Leser immer noch deine Zweifel haben solltest, dann bitte tue dir den Gefallen und öffne dich, schau dich in der Welt um und recherchiere. Du wirst für jede schwere oder laut offizieller Sichtweise unheilbare Krankheit eine Heilungsgeschichte finden, bei der Menschen einen ganzheitlichen Ansatz gewählt haben, mithilfe dessen sie ihre Krankheit, ihre Beschwerde oder ihr Leiden durch eine Verbindung aus körperlichen, seelischen und geistigen Heilungsansätzen in Gesundheit transformiert haben. Es gibt da draußen Menschen, die ihre chronisch entzündlichen Krankheiten mithilfe einer

hochwertigen, veganen, biologischen, entzündungshemmenden und basischen Ernährungsweise geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre schweren Depressionen und Kindheitstraumata mithilfe von Schattenarbeit und Lichtarbeit geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre Tumore, Zysten oder Fibrome allein durch Mentaltraining, Meditation und die Macht ihres Glaubens geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre chronischen Gelenkschmerzen und Wirbelsäulenfehlstellungen durch adäquates Bewegungstraining geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre chronischen Nervenerkrankungen durch natürliches Stressmanagement, Selbstregulation und Naturverbindung geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre chronischen Lungenerkrankungen durch die Überwindung ihrer Trauergefühle und Atemübungen geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre Sinnlosigkeit, Selbstmordgedanken und Panikattacken durch die Austreibung von Dämonen und Besetzungen geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die ihre ausgeschlagenen Zähne durch die Heilenergien einer höheren Quelle nachwachsen lassen haben. Es gibt dort draußen Menschen, die den Verlust ihrer Seh- und Gehörfähigkeit durch eine Nahtodeserfahrung und dem damit einhergehenden Wiederglauben an Gott geheilt haben. Es gibt dort draußen Menschen, die vom Leben auf unzählige Arten und Weisen aufs Übelste gebrochen wurden, aber dennoch durch ihr Durchhaltevermögen, ihr Urvertrauen und einer Transformation ihres inneren Persönlichkeitskerns Gesundheit, Lebensfreude und Glückseligkeit in ihrem Leben manifestiert haben.

Es gibt dort draußen diese Menschen, die durch den Glauben an ihre geistigen Fähigkeiten Wunder der Heilung vollbracht haben, die eigentlich überhaupt keine Wunder sind, sondern ganz natürliche Fähigkeiten, die in jedem von uns schlummern. Sie warten nur darauf von uns aktiviert zu werden. Das sind alles kleine und große Wunder und wir sollten uns alle wirklich ein für alle mal bewusst machen, dass jede Krankheit heilbar ist. Wir müssen nur die Wurzeln und die Ursache finden und diese anschließend lösen. Das ist der ganze Trick an der Sache. Das ist natürlich nicht immer ganz einfach, aber langfristig gesehen immer erfolgreich. Dies bringt uns nun zum nächsten Kapitel.

Ein paar letzte Worte

Schlusswort meines Buches „Heile Dich Selbst - Band 3“

Ich möchte hiermit noch ein paar Schlussgedanken an dich richten, denn das Schreiben dieses Buches und auch des dazugehörigen Arbeitsbuches mit all seinen Übungen und Werkzeugen, die allesamt auf praktische, innere und geistige Arbeit abzielen, haben mir selbst auch noch einmal so viel Bewusstwerdung und Heilung beschert. Ich habe mich in den letzten Monaten so intensiv, wie noch nie zuvor in meinem Leben, mit innerer geistiger Arbeit beschäftigt und all das ist auch in dieses Werk geflossen. Ich kann nun wirklich voller Vertrauen und voller Sicherheit sagen, dass die Leichtigkeit und Einfachheit geistiger Selbsterkenntnis, Selbstermächtigung und Selbstheilung wahre Wunder bewirken können, wenn man sich wirklich vollherzig dessen hingibt. Ich möchte daher an dieser Stelle noch einmals an dein gesamtes Sein appellieren, dieses Wissen in die gelebte Realität umzusetzen. Lasse es bitte nicht wieder, wie so vieles andere auch, in deinem Unterbewusstsein verstauben. Nutze es. Die Zeit der Umsetzung ist jetzt und mit dem Studium dieses Werkes hast du so einen mächtigen Schlüssel in der Hand. Aber nur du allein kannst ihn für dich nutzen. Wie du jetzt bereits wissen solltest, kann das niemand anderes für dich tun. Die Zeit ist reif für gelebte Spiritualität. Ich habe mittlerweile so viele wundervolle Erfahrungen mit diesem Wissen erleben dürfen und es hat mein Level an Selbsterkenntnis, Selbstermächtigung und Selbstheilung in ungeahnte Höhen katapultiert. Ich bin jemand, der nicht nur redet, sondern viel lieber umsetzt und das bestmöglich aus reinem Herzen. Diese Lebensfreude, diese Lebensenergie und diese Glückseligkeit, die jeden Tag einfach automatisch aus meiner inneren Quelle herausprudeln, sind einfach fantastisch. Dieses Maß an innerer Lebensqualität wünsche ich mir für jedes Wesen hier auf diesem Planeten, aber nur jeder Selbst kann das in sich integrieren. Ich kann das nicht für dich tun. Ich kann dir helfen mit diesem Werk

und natürlich auch mit unseren anderen Projekten, darunter auch die Geistheilung und Energiearbeit. Selbst ermächtigen kann sich allerdings nur jeder selbst. Wenn ich also mein gesamtes Sein zu einer Quelle der Liebe, der Heilung, des Friedens, des Glücks und der Freude von innen heraus transformieren konnte, dann kannst du das auch. Wir sind zwar alles Individuen, aber so unterschiedlich sind wir dann auch wieder nicht. Wir alle sind ähnlicher als wir denken. Immer wenn ich mich mit Gott, dem Urschöpfer und der Urquelle verbinden, fließen so unglaublich intensive Energien der Geborgenheit, des Friedens und der Liebe in mich hinein. Das ist einfach nicht zu beschreiben. Wie oft es auch schon passiert ist, dass ich mich auf meine geistigen Fernheilungen einstimmte und dabei einfach Tränen der Lebensfreude, des Glückes und der Demut geflossen sind. Diese göttlichen Energien überkommen mich einfach und ich spüre in mir ein ungeahntes Maß der Liebe. Diese göttliche Liebesenergie zeigt mir, dass hier etwas Wundervolles geschieht und diese Liebe hat mich mein gesamtes Leben begleitet. Früher war sie sehr unscheinbar und ich habe sie nicht wirklich erkannt. Sie ist mit meinem spirituellen Erwachensprozess immer intensiver geworden und mittlerweile spüre ich sie ganz automatisch, wenn ich mich mit Gott verbinde. Aus diesem Grund gibt es für mich auch keinen Zweifel mehr. Gott existiert. Gott ist immer da. Gott liebt uns alle. Es ist für mich kein Glaube mehr, sondern inneres Wissen. Durch die Verbindung mit der allerhöchsten Urquelle habe ich so wunderbare Heilenergien und Heilfrequenzen an meine Klienten in meinem Heilungsauftrag senden können und die bisherigen Ergebnisse können sich sehen lassen. Abgesehen von starken Energieschüben, mehr Lebensfreude und Lebenskraft, fangen manche Menschen auf positive Weise zum Zittern an, wenn sie sich mit mir energetisch verbinden. Andere spüren diese Liebesenergie und diese Sanftmütigkeit und sind daher sehr dankbar, diese erhalten zu dürfen. Bei einer Frau konnte ich nach ärztlichem Bescheid das Krebswachstum stoppen und sie freut sich riesig, dass ihre Kopfhare wieder nachwachsen. Bei einer anderen Klientin konnte ich eine laut Schulmedizin unheilbare chronische Lungenkrankheit heilen und sie ist jetzt befreit von belastenden Hustenanfällen und beschränkter Leistungsfähigkeit. Es sind einige wunderbare Dinge passiert und ich bin felsenfest davon überzeugt, dass wenn du dich

Lieber Leser auch dem Thema der geistigen Selbstheilung widmest, du auch mindestens atemberaubende Ergebnisse der Heilung bei dir selbst erzielen kannst. Habe Mut. Habe Vertrauen. Habe Durchhaltevermögen.

Weißt du, ein Kind Gottes sein zu dürfen, ist wirklich das größte Geschenk! Die bewusste Erinnerung an dieses Geschenk reicht für mich mittlerweile aus, um voller Freude, Frieden und Glückseligkeit zu sein. Die Liebe zur allerhöchsten göttlichen Urquelle ist das, was für mich am Ende wirklich zählt. Wenn mir im Jahre 2010 jemand gesagt hätte, dass ich ein gottverbundener Mensch werden würde, dann hätte ich das niemals geglaubt. Dogmatische Religionen haben mich damals viel zu sehr abgeschreckt und die Gräueltaten der Kirche und anderer Religionsfanatiker haben mir unter anderem den Glauben an Gott genommen. Mittlerweile würde ich felsenfest behaupten, der Kern vieler Religionen und auch einige ihrer Propheten haben viel Licht in die Welt gebracht, aber zu viel wurde beispielsweise im Christentum verdreht oder gelogen und so ist das Licht in vielen dieser sogenannten Religionen erloschen und Dunkelheit hat sich im Sturm ausgebreitet. Das hat nicht mehr viel mit dem wahren Gott, dem Urschöpfer und der Urquelle zu tun. Religion kommt vom lateinischen Wort „religare“, was verbinden und zusammenführen bedeutet. Wie vieles andere auch, wurden auch die Religionen, die Einheit, Liebe und Licht verbreiten sollten, von Satan auf den Kopf gestellt. In unserem inneren Kern des Herzens und der Liebe können wir allerdings noch eine Verbindung zur allerhöchsten göttlichen Urquelle und dem Urschöpfer herstellen. Dort finden wir den Samen der Göttlichkeit, der in jedem Sein angelegt ist, und wenn wir diesen aktivieren, dann stehen uns die Tore zu unserem wahren Selbst offen. Ich habe für mich herausfinden und erfahren dürfen, dass egal wie schlecht es mir geht und egal wie verzweifelt die Situation ist, wenn ich mir nur dieses einen Gedankens vollkommen bewusst bin und ich mich in diese Schwingungsfrequenz versetze, dann bin ich in Ekstase und rundum glücklich.

„Ich bin ein Kind Gottes des höchsten Urschöpfers und somit ein auf immer und ewig geliebter Teil der göttlichen Alleinheit.“

Das ist das größte Geschenk für mich und die bewusste Erinnerung an dieses göttliche Geschenk füllt mich mit Liebe, Freude, Frieden, Glückseligkeit und Lebensenergie auf. Du schaffst das auch. Deine Sehnsucht und deine Hingabe für eine Verbindung mit der allerhöchsten göttlichen Urquelle müssen nur stark genug sein.

Stell dich daher niemals über Gott, den Urschöpfer, die Urquelle, das Allbewusstsein, das Alles und Nichts oder wie auch immer du dies bezeichnen möchtest (spielt überhaupt keine Rolle und ist sowieso nur ein Verstandeskonzent) oder mache es niemals irgendwie dingfest. Mache dir kein festes Bild von diesem Mysterium, sondern betrachte es lieber als das allerhöchste, etwas allumfassendes, alldurchdringendes, allmächtiges, allwissendes, allliebendes, unendliches und in seiner Ganzheit für unser menschliches Bewusstsein wahrscheinlich immer unbegreifliches. Wir können erahnen, was dieses Mysterium sein könnte, wir können darüber philosophieren, unsere Erfahrungen damit machen oder uns mit dieser Alleinheit verbinden, aber wirklich zu 100% können wir es nicht in ein befriedigendes Konzept packen. Abgesehen davon gleicht dies eher einer Verhöhnung der göttlichen Alleinheit, diese in etwas Begrenztes stecken zu wollen. Lasse immer einen Freiraum dafür, dass du dich vielleicht doch geirrt hast. Keiner von uns ist Gott bzw. diese Alleinheit. Wir sind ein Teil davon und dieses Allbewusstsein wirkt in und durch uns. Wahrscheinlich, vielleicht aber auch doch nicht. Aber natürlich kannst du zu dieser Urquelle Kontakt aufnehmen. Du kannst zu ihr beten. Ihr deine Wünsche mitteilen. Ihr deine Dankbarkeit ausdrücken. Sie um Hilfe bitten. Ihr Fragen stellen. Ihr Liebe zukommen lassen. Aber stelle dich bitte niemals darüber und tue es dem Teufel gleich. Keiner wird dich allerdings daran hindern, wenn du den teuflischen Weg selbst gehen möchtest. Es ist auch nur eine Erfahrung. Dafür hast du ja deinen freien Willen. Versuche immer offen, verständnisvoll und einfühlsam zu sein für jedes Sein, das dir auf deiner Reise begegnet. Lerne. Mach deine Erfahrungen. Einfach sein. Ich für meinen Teil liebe es dieser wundervollen Schöpfung, so gut es mir möglich ist, zu dienen, sie zu genießen und einfach zu sein.

Der Aufstiegsprozess ist weder schwer noch einfach. Es ist einfach ein Weg. Eine Erfahrung, die es wert ist gemacht zu werden. Ein Pfad, der gegangen werden muss, um die materielle Welt zu verlassen. Egal worin du eintauchst, letztendlich ist es immer das Ziel auch wieder herauszukommen. Es ist niemals Sinn der Sache die Ewigkeit in einer begrenzten Realität zu verbringen. Irgendwann ist der Drops gelutscht. Irgendwann ist es mit dieser Erfahrung auch mal wieder gut. Irgendwann ist es Zeit loszulassen. Denke einmal darüber nach! Egal was du dir vornimmst, egal welches Spiel du spielst, egal in welcher Beziehung du steckst, egal welchen Job du hast, egal in welcher Rolle du verwickelt bist, egal in welchem Sumpf du gefangen bist, egal welchen Traum du lebst, am Ende geht es darum aus eigenen Stücken wieder herauszukommen. Wer seine derzeitige Realität nicht freiwillig verlassen kann, hat sich selbst eingesperrt. Wer in seiner derzeitigen Realität feststeckt, hat sich selbst verloren. Wer dies hier für die ultimative Realität hält, hat sich selbst vergessen. Egal wohin die Reise gegangen ist, am „Ende“ sollte das Ziel sein freiwillig wieder nach Hause kommen zu können und auch den nach Hauseweg zu kennen. Am Ende ist es immer wichtig zu wissen, wer du bist, warum du hier bist und was hier eigentlich los ist. Diese Fragen darfst du niemals vergessen! Du darfst so tief eintauchen, wie du möchtest. Du darfst jeden noch so kleinen Winkel des gesamten Alles erkunden. Du darfst jedwede Erfahrung machen. Aber mach dir bewusst, dass es sehr ungünstig wäre seinen Ursprung zu vergessen. Hast du dich selbst verloren? Hast du dich selbst vergessen? Weißt du nicht mehr weiter? Brauchst du einen Wegweiser? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir zeigen dir den Weg zu deinem wahren Selbst und wir weisen dir den Weg nach Hause. Es ist Zeit für spirituell bewussten Aufstieg.

„Ich bin das All. Das All ist aus mir hervorgegangen und das All ist zu mir gelangt.“

Jesus um Auftrag von Gott

Gott, die Quelle, das Leben, der Urschöpfer etc. lebt von Ewigkeit zu Ewigkeit. Es existiert offenbar unabhängig von der Zeit. Die

Urquelle gab es schon immer und wird es auch immer geben. Die Existenz des Alls hatte nie einen Anfang und wird nie ein Ende haben. Das Leben ist im immerwährenden und sich ständig ändernden Moment zuhause. Der Urschöpfer ist der universelle Geist, der allen materiellen und immateriellen Dingen innewohnt. Das All ist alles, was jemals existiert hat, existiert und je existieren wird. Am Anfang war der Gedanke, eine Idee, eine Vision, die Frequenz, der Ton, das Wort und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Das uns bekannte Universum wurde als eine Idee vom Urschöpfer geboren und so entstand Raum und Zeit. Die Urquelle existierte natürlich vorher schon als Gottesbewusstsein. Das Universum eine Manifestation eines göttlichen Gedankens. So wie Gott können auch wir Menschen als Teilbewusstsein des universellen Gottesbewusstseins auf unsere Art und Weise schöpferisch tätig werden. Mit unseren Ideen, Visionen, Gedanken, Worten und Taten werden wir zum Mitschöpfer der Realität. Bewusst oder unbewusst. Das kannst du allein ganz für dich entscheiden.

Einen Gedanken möchte ich noch loswerden und zwar warum es beim spirituellen Prozess vollkommen in Ordnung ist einen Coach, Mentor und Wegweiser an deiner Seite zu haben? Sind wir mal ehrlich. Eigentlich haben wir doch alles in uns und letztendlich sind wir auf niemanden anders angewiesen. Ja das stimmt. Jeder könnte z.B. seine eigene Nahrung anbauen, sein eigenes Haus bauen, sein eigenes Gefährt bauen und sich selbst versorgen. Würde alles irgendwie funktionieren. Auf der anderen Seite sind wir Menschen soziale Wesen, die sich gern untereinander unterstützen. Das Leben formt sich gerne zusammen zu einer Einheit, so wie dein Körper auch eine Ansammlung von Millionen von Zellen ist. Jede dieser Zellen könnte auch ihr eigenes Ding machen, aber auf einer gewissen Ebene haben sie sich entschieden, sich zusammen zu schließen und sich gegenseitig zu helfen. Jede Zelle leistet ihren Beitrag. Genauso habe ich es mir zur Berufung gemacht, dich bei deinem spirituellen Prozess zu unterstützen. Es macht mir ungemein Spaß und es erfüllt mich zutiefst. Ich mache es von Herzen gerne. Wir dürfen uns helfen lassen und es ist kein Zeichen von Schwäche, ganz im Gegenteil. Es ist ein Zeichen der Einheit und Liebe. Genau das bewirkt Heilung.

Ich sende dir unendliche Liebe, Weisheit und Macht!
In Liebe Kevin

