

Inhalt

Der Grund zum Schreiben dieses Buches	6
Kurz zu meiner Person	7
Was ist Ur – Energie?	8
Das sollte ins Allgemeinwissen	10
Was ist Dualität?	18
Entstehung von Krankheit	21
Aufstehen und Hinsetzen, aber richtig	24
Wie hole ich mir einen Schnupfen?	25
Die natürliche Atmung	29
Entspannung	31
Die ganz wichtigen Dinge	33
Das positive Denken	42
Wie erkenne ich Lernprozesse?	44
Liebe und Liebeskummer	47
Träume	50
Zusammenfassung	51
Rauchen abgewöhnen	54
Ratschläge	55
Meine Philosophie	56
Verlagsadresse	

Der Grund zum Schreiben dieses Buches

Ich möchte, dass sich etwas ändert, es ist höchste Zeit. Wir sollten bewusster mit allem was wir tun, denken und fühlen umgehen. Denn wir alle haben sehr starke Fähigkeiten mit denen sich dann verwirklicht mit was wir uns ständig beschäftigen und was wir tun, außerdem fällt dies auch noch irgendwann auf uns selbst wieder zurück.

Verbinden wir uns wieder mit der reinen Ur-Energie, können wir auch ganz leicht unseren eigenen Weg finden.

Reine Ur-Energie, Transformationsenergie oder auch Herzensenergie ist die Urenergie, aus und mit der alles entsteht.

Sie wird auch als Quelle allen Seins bezeichnet, die jedes Lebewesen in sich trägt und mit der sich auch jeder verbinden kann.

Der Schlüssel dazu ist, Alles und Jeden mit der Liebe Deines Herzens zu betrachten.

Bei der Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Erfolg!!!

Die gesamten Anregungen auf diesen Seiten ersetzen nicht den Arzt, sind jedoch eine ideale Ergänzung.

Entstehung von Krankheit

Krankheit entsteht durch Disharmonie!

Zuallererst entsteht Krankheit durch Anspannung. Anspannung entsteht durch Angst, Widerstand, Wut und alle negativen Emotionen. Anspannung kann auch durch Stress entstehen, wobei zwischen negativem und positivem Stress unterschieden werden muss. Anspannung ist in Ordnung, wenn darauf wieder die Entspannung folgt, das heißt wenn wieder ein Ausgleich erfolgt.

Wir sollten immer für einen Ausgleich sorgen, egal ob im Geben und Nehmen, Anspannen und Entspannen, Arbeiten und Nichtstun, einfach in Allem, damit wir in Harmonie leben. Das ist die Dualität. In den Extremen leben (auch den Gegenpol verleugnen/ verdrängen) bedeutet damit rechnen zu müssen, dass die Natur dies ausgleicht, wenn wir es nicht tun.

Körperliche Disharmonie

Bedeutet ganz einfach den Körper falsch zu nutzen, auch da entsteht zuallererst einmal Anspannung. Dabei geht es um dauerhafte Falschnutzung, also wenn sich schlechte Angewohnheiten einschleichen.

Wie zum Beispiel:

krummer Rücken durch schlechte Körperhaltung und Nackenbeschwerden durch schlechte Kopfhaltung, wobei dann Tinnitus oder andere Krankheiten entstehen können. Schauen Sie einmal auf die Naturvölker wie "aufrecht" diese gehen.

Stolz und Aufrecht zu gehen ist ideal für unseren Körper. Katzen bieten dazu auch ein gutes Beispiel zum Abschauen an, auch in der Entspannung. Von den Katzen könnten wir Menschen sehr viel lernen, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Unter Aufstehen und Hinsetzen - aber richtig - zeige ich Ihnen ein Beispiel für die richtige Körpernutzung auf. Vielleicht spüren Sie beim Nachmachen das richtige Körpergefühl und können es dann bei Allem anwenden.

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk,

um dieses Wunderwerk erleben zu können, müssen wir ihn nur richtig benutzen und behandeln. Mit richtig benutzen meine ich zum Beispiel auch: die Nase zum Atmen und den Mund zum Essen zu benutzen. Lachen Sie nicht, schauen Sie sich lieber mal um wie viele es anders rum probieren und wundern sich dann über Allergien und Infektionsanfälligkeit. Die Nase ist dafür gemacht aus der Atemluft vieles Schädliche dem Körper fern zu halten, der Mund kann das nicht.

Mit richtig behandeln meine ich zum Beispiel: Das wir unser Auto, welches wir nur eine begrenzte Zeit haben, viel besser behandeln als unseren Körper. Zum Beispiel wissen wir, wenn wir den falschen Sprit tanken, verkürzen wir die Lebensdauer unseres Autos, also achten wir streng drauf.

Unser Körper jedoch dient uns unser ganzes Leben lang als Gefährt (Fahrzeug). Doch wie behandeln wir ihn??? Geben wir unserem Körper was er braucht? Benutzen wir ihn richtig?

Gedankliche, emotionale Disharmonie

Ebenso können wir mit unseren Gedanken und Emotionen (Gefühlen) Disharmonie erzeugen, damit Anspannung und Blockaden setzen.

Eine Krankheitsentstehung dazu zeige ich Ihnen in: "Wie hole ich mir einen Schnupfen?" am eigenen Beispiel auf. Sie werden sicher schnell die Zusammenhänge erkennen.

Denn: Heilung kommt von innen!

Ein dazu passendes Interview mit Serge Kahili King, finden Sie unter diesem Link: www.spirit-of-aloha.de

Ebenso kann ich Ihnen die Bücher von Serge Kahili King sehr empfehlen.

Aufstehen und Hinsetzen, aber richtig

Ein Beispiel:

Wie stehen Sie von einem Stuhl auf und wie setzen Sie sich hin?

Richtiges Aufstehen geschieht aus dem Gesäß, dem Becken heraus. Dabei setzen wir uns erst einmal gerade hin, die Füße im rechten Winkel. Dann verlagern wir unseren Oberkörper, mit geradem Rücken und Kopf, also alles in einer Linie, etwas nach vorn bis das Gewicht auf den Füßen zu spüren ist und erheben uns aus dem Gesäß, bzw. Becken heraus. Der gesamte Oberkörper bleibt dabei in einer Linie, auch beim Aufrichten. Genau so setzen wir uns dann wieder hin.

Wir bewegen den Po / das Becken nach hinten, der Oberkörper bleibt in einer geraden Linie und geht dabei nach vorn, hinsetzen und Oberkörper aufrichten.

Sie werden spüren, das Aufstehen und Hinsetzen erfolgt aus dem Becken heraus mit den Beinen und Füßen.

Die natürliche Atmung

Wie löst man Anspannungen?

Einfach tief atmen und entspannen.

Richtig tief atmen kann man aber nur mit der "Natürlichen Atmung".

Jedes Baby macht sie uns vor, doch die meisten Menschen verlernen sie im Laufe Ihres Lebens.

Die natürliche Atmung ist aber wichtig für die gesamte Durchblutung, bzw. Sauerstoffversorgung des Körpers,

und so erlernen Sie diese ganz einfach wieder:

- Dazu legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, unterhalb des Bauchnabels.
- Atmen Sie aus, indem Sie den Bauch einziehen und hin zur Wirbelsäule bewegen.
- Beim Einatmen füllt sich Ihr Bauch dann ganz automatisch tief mit Luft. Die Atmung sollte leicht und locker sein, ohne jede Anstrengung.
- Atmen Sie dann wieder aus, der Bauch geht nach innen, bis an die Wirbelsäule.
- Einatmen in den Unterbauch, der Bauch geht nach außen.

Machen Sie dies mindestens 4mal hintereinander, immer leicht und locker.

Bei täglicher Wiederholung stellt sich die natürliche Atmung von ganz allein wieder ein.

Die ganz wichtigen Dinge

AKTIVIERUNG BEIDER GEHIRNHÄLFTEN:

Trainieren Sie beide Gehirnhälften, machen Sie dazu verschiedene Tätigkeiten (möglichst ungefährliche), auch mal mit der anderen Hand, also auch mal Links statt Rechts oder umgekehrt.

Wie zum Beispiel: Fensterputzen, Staubsaugen, Staubwischen oder Schneeschieben.

AUGENENTSPANNUNG:

Entspannen Sie Ihre Augen. Sind die Augen entspannt, kann sich auch der restliche Körper leichter entspannen.

DANKBARKEIT, ZUFRIEDENHEIT:

Damit stärken wir die Liebe unseres Herzens.

Wenn wir für alles was wir bereits haben, Fähigkeiten oder auch materielle Dinge, dankbar sind und zufrieden, auch mit dem was wir bereits erreicht haben, dies uns dann noch ab und zu vor Augen halten, also bewusst machen und die Dankbarkeit und Zufriedenheit von Herzen (von innen) kommt, können wir damit die Liebe unseres Herzens aktivieren und verstärken.

DIE LIEBE UNSERES HERZENS:

Lernen Sie mit Ihrem Herzen zu lieben, denn diese Liebe ist die größte Heilungskraft.

Nehmen Sie sich dazu etwas was Sie schön finden, wie eine Blume, ein Tier (oder Mensch), einen Gegenstand, einfach etwas was Ihr Herz aufgehen lässt. Spüren Sie in sich hinein und machen Sie Ihr Herz noch weiter, spüren Sie die Liebe, gehen Sie richtig darin auf.

Merken Sie sich dieses Gefühl.

Versuchen Sie dann dieses Gefühl auch auf etwas anzuwenden, was für Sie nicht ganz so schön ist.

Mit etwas Übung werden Sie merken, spüren, fühlen: **alles kann schön sein**, Sie müssen nur das Schöne darin erkennen oder finden und verstärken und es mit der Liebe Ihres Herzens betrachten.

EIGENER WEG:

Ganz wichtig ist, dass wir unseren eigenen Weg gehen.

Lassen wir uns Fremdbestimmen, können wir unsere Lernprozesse nicht umsetzen und unser Herz versucht uns dies dann auch mitzuteilen. Wir spüren, dass das nicht unser Leben ist, was wir da gerade führen.

Wir sollten dann mit den Beteiligten darüber reden und versuchen eine Lösung zu finden, wobei bei Lösung nicht die Trennung, sondern eher ein Arrangieren gemeint ist. Denn wir können immer unser eigenes Leben führen, auch mit den gleichen Beteiligten.

Tun wir dies nicht, muss unser Körper uns zeigen, dass wir so nicht vorwärts kommen, dass das Leben so keinen Sinn macht.

ELTERN - KIND - BEZIEHUNG:

Da im Normalfall die Verbindung zwischen Eltern und Kindern und umgekehrt sehr intensiv und einflussreich ist, sollten wir im Fall der Erkrankung einer Person, mit der wir verbunden sind, genau überlegen was wir tun.

Machen wir uns Sorgen über diesen Zustand und haben Angst, was noch so alles kommen könnte und stellen uns vielleicht noch diese Person in einem erbärmlichen, hoffnungslosen und kranken Zustand vor (Bemitleiden einbegriffen), verstärken wir diese Krankheit. Um unserem Kind oder der Person, mit der