Heilungsplan zur Aktivierung deiner Selbstheilung

Der nachfolgende Heilungsplan ist ein mögliches Tool für dich, um deinen Körper und Geist auf ganzheitlicher Ebene in Balance zu bringen. Um gesund zu bleiben bzw. zu werden, ist es grundlegend wichtig, deine volle Aufmerksamkeit darauf zu richten, denn dorthin fließt auch deine Energie. Mach deine Gesundheit zu einem wichtigen Thema in deinem Leben.

Nimm dir einfach heraus, was für dich stimmig ist.

Meine persönlichen wichtigsten Tools sind: ATMEN – ENERGIELEVEL ERHÖHEN – ENTGIFTUNG – SAUERSTOFF – ERFÜLLENDE AUFGABE IM LEBEN.

Falls du an einer schwereren Erkrankung leidest, dann empfehle ich dir diesen Plan einmal für 4 Wochen auszuprobieren und zu schauen, wie sich dein Wohlbefinden oder deine Blutwerte verbessern.

Ganz egal an welche körperlichen oder mentalen Disbalancen du leidest, bringe Sauerstoff in deinen Körper, so viel nur geht. Sauerstoff erhält unser Leben in jeder Zelle unseres Körpers.

Eine mangelhafte Sauerstoffversorgung des Körpers ist das Basisproblem vieler Beschwerden, Symptome und Krankheiten oder Energielosigkeit.

Nur durch Sauerstoff kann unser Körper lebensnotwendige Energie erzeugen. Andauernder Stress allerdings, mangelhafte oder einseitige Ernährung, fehlende Bewegung, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss, Umweltschadstoffe oder auch Abgase begünstigen den Sauerstoffmangel, der in der Konsequenz meist zur Schwächung des Immunsystems oder zu mangelnder Durchblutung der Organe führt.

Viele Alterungsvorgänge und Beschwerden sowie die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten stehen ebenfalls in enger Verbindung mit reduzierter Sauerstoffversorgung in den Zellen. Weitere Folgen können Müdigkeit und Leistungsschwäche sowie Kraftlosigkeit und Antriebslosigkeit sein.

In diesem Programm wurden kraftvolle Atemübungen (z.B. Pong Youp) vorgestellt, wobei viel Sauerstoff in den Körper gelangt. Weiterhin empfehle ich dir auch walken in der Natur.

1. **Wenn du morgens deine Augen öffnest, sprich ein Gebet:**

   „Liebes Universum ich danke dir für den wundervollen Tag, der heute vor mir liegt, wo ich mein gesundes, glückliches Leben neu erschaffen darf.

   Ich bin dankbar für die großartigen Wunder und Segnungen und die guten Neuigkeiten, die mir heute zu Teil werden.

   Danke für die wunderbaren Menschen, die mir begegnen werden und die Liebe die durch mich fließen wird“,

   Damit richtest du dich auf Dankbarkeit und Vertrauen aus. Das Universum arbeitet immer für dich. Jedoch musst du es auch sozusagen „informieren“.

2. **Öl ziehen mit Kokosöl** und 1 Tropfen Immunpower auf ca. 200 ml. Damit wird die Reinigung des Körpers angeregt und die Toxine (Entgiftung) aus dem Körper ausgeleitet. Dazu jedoch 15 Minuten Öl ziehen.
   Ich stelle mir dafür eine Uhr (Eieruhr). Die 15 Minuten Zeit nutze ich für die kalte Dusche und anziehen.

3. **Die kalte Dusche.** Sie tut so unwahrscheinlich gut. Egal ob du deinen Körper vorher mit Kokosöl einölst. Beginne mit 30 Sekunden und steigere dich auf 4-5 Minuten.
   Die kalte Dusche macht RESET mit deinem Körper, deinen Drüsen und der DNA. Lass mehrmals für 10 Sekunden das Wasser über deine Achseln fließen, dass stärkt deinen Geist und löst depressive Verstimmungen sofort auf.

   Danach ziehe ich mich an, koche meinen 7x7 Tee von Jentschura und putze ich mir die Zähne.

4. **Atemübung Pong Youp**. Du kennst Pong Youp bereits. Eine wunderbare Technik, um den Energielevel im Körper anzuheben und viel Sauerstoff in den Körper zu bringen. Schau einmal, wie du dich vorher und nachher fühlst. Beginne mit 1 Minute und steigere dich täglich um 1 Minute, bis du auf 10 Minuten kommst. Um den Effekt weiter zu erhöhen, inhaliere ich vorher 3 x das Immun Power Öl, um mein Immunsystem zu aktivieren.

   Manchmal, wenn Emotionen von Trauer, Wut, Krankheit oder Sinnlosigkeit dich leiten, können solche kraftvollen Atemtechniken deine niederen Energielevel anheben.

5. Lege dich für 2-3 Minuten mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden, in **Advasana.** Arme seitlich nach oben ausgebreitet, Beine breit öffnen und Stirn zum Boden.

   Diese Position lässt deinen Atem wieder beruhigen und du machst einen „Erdabgleich“ mit deinen Energien. Manchmal nehmen wir Energien auf, die uns nicht guttun. Das fließt jetzt in den Boden ab und du harmonisierst deine Energien wieder.

6. **Meditation**. Setzt dich für 5 Minuten in einen kreuzbeinigen Sitz und verbinde dich mit deinem Atem und Herz. Erlaube deinem Bewusstsein vom Verstand ins Herz zu kommen. Schenke dir ein Lächeln und richte dich auf deinen Tag aus.

   Beginne gedanklich deinen Tag zu kreieren, ganz genauso wie du ihn dir wünschst. Gehe jedes Detail durch, bis zum Abend.

7. **Heilungsmantra RAMADASA**. Dieses Mantra ist ein Schutz- und Heilungsmantra. Zudem noch Balsam für die Ohren und ein Herz. Im Anschluss an die Meditation höre für 5 Minuten das Heilungsmantra, in der im Programm beschriebenen Pose.

   Richte deine Augen etwas nach oben, zwischen deine Augenbrauen, um dich mit dem Universum zu verbinden.

Nimm nun deine Mikronährstoffe und trinke deinen Tee.

Bis hierher benötigst du ca. 45- 60 Minuten Zeit für dich und deine Gesundheit!

Nun erlebe den Tag, den du dir kreiert hast.

8. Nachmittags für **30 Minuten walken**. Diese Zeit braucht der Körper, um zu entgiften, die optimale Sauerstoffaufnahme zu gewährleisten und die Selbstheilung zu aktivieren. Der beste Heiler ist die Natur und Balsam für die Seele. Schaue dich um und nimm alles Wunderschöne in dir auf und atme tief ein und aus.

9. Abends schließe deinen Tag mit **Dankbarkeit und einem Gebet** ab. Dazu suche dir ein schönes Buch, wo du im Bett 3 Dinge einträgst, wofür du dankbar an diesem Tag bist. Dies muss nichts Großartiges sein. Ein schönes Gespräch, ein Vogelkonzert oder deine Gesundheit. Damit richtest du deinen Geist auf Fülle aus, anstatt auf Mangel. Du wirst auch mit dem Gefühl der Fülle wiedererwachen.

   Sprich zum Einschlafen noch ein Gebet zum Abschluss des Tages:

   „Liebes Universum, danke für den wundervollen Tag. Ich gebe ihn dir nun zurück, auch mich selbst und alles, was mich beschäftigt.

   Nun lege ich mich in deinen heilsamen Schoß für eine regenerierende Nacht. Danke – Danke – Danke“.

Grundsätzlich aktivierst du deine Selbstheilungskräfte durch:

- ✓ Pflanzliche Nahrungsmittel
- ✓ Tägliche Bewegung
- ✓ Lachen und Spaß
- ✓ Enzyme reparieren
- ✓ Absolut stressfrei leben
- ✓ Ängste, Sorgen und niedere Emotionen transformieren
- ✓ Gutes soziales Netzwerk aufbauen
- ✓ Optimismus und Vertrauen aufbauen
- ✓ Verbindung zum Universum erschaffen
- ✓ Yoga, Meditation, Gebete, Mantra Musik
- ✓ Kraftvolle Atemübungen
- ✓ Erfüllte kreative Aufgabe

Versuche diese Vorschläge in dein Leben einzuladen und umzusetzen.

Es ist sicherlich ein Prozess.

Der geistige Aspekt ist hierbei nicht zu unterschätzen.

Nutze dafür die geistigen, universellen Gesetze im Modul 7.

Schau genau, wie dein Geist ausgerichtet ist: Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

Das Gesetz der Resonanz macht das, was du denkst oder sagst. Es liegt also nur an dir.

In jedem Menschen ist die Intelligenz der Selbstheilung bereits angelegt.

Jedoch sind ein paar Dinge zu beachten, damit sie aktiv werden können.

Und wenn DU **nicht** an Heilung – an Wunder glaubst…wird es auch so sein.

Also überprüfe jeden Augenblick deines Lebens, was du denkst.

Und beseitige jeden Stress in deinem Leben, ob Menschen, Umstände o.ä.

Wie kannst du deinen Körper und Geist entgiften?

Deinen Geist entgiftest du durch die tägliche Meditation.

Falls du deinen Körper entgiften möchtest, empfehle ich dir das Frühjahr und den Herbst.

Es gibt viele Möglichkeiten.

Ich stelle dir hier wieder mein Programm vor:

- Morgens Smoothie (Hochleistungsmixer) mit Spinat oder frischen Löwenzahn, ½ Apfel, ½ Banane, Daumenstück großer frischer Ingwer, EL Macapulver.
- Mikronährstoffe: BIO 3 x 5 Chlorella Presslinge, Zeolith, Getränk mit 1 TL Weizengrasspulver mit Wasser.
- Mittags 1 Zitrone ausgepresst trinken
- Nachmittags entsaften: 3-4 Möhren, 1-2 Apfel, Stück Ingwer, 1 TL BIO Leinöl.
- Mikronährstoffe noch einmal
- Abends Kitchari (Ayurvedische Schon- und Ausgleichskost):

- 1 Tasse grüne Mungo Bohnen, 1 Tasse Basmatireis, 1 Tasse Ghee, 1 EL frischer geriebener Ingwer, 1 Prise Hing (Asafoetida) zusammen mit 8 Tassen Wasser 40 Minuten köcheln lassen.

Was möchtest du von diesem Programm umsetzen, was war wichtig?

Welche Miko Nährstoffe sind für dich wichtig?

Wie möchtest du deinen Körper entgiften?