

Check-Liste zur Aktivierung der eigenen Gesunderhaltungs-Kräfte

von Miroslav Großer www.stimmlabor.de

0. Opfer- oder Schöpferbewusstsein – Entscheide Dich!

Anfertigen einer **Prioritätenliste**, welche Werte zur Lebensqualität Dir die 10 wichtigsten sind!
Aufbau von täglichen Gewohnheiten und **Routinen** zur Verwirklichung derselben.

Bitte zu Allem eigene Recherchen in Form von Austausch, Literatur und Internet dazu anstellen!

1. Körperliche Ebene:

Ernährung: Sonne, frische Luft, viel Wasser, beste Lebensmittel – biologisch + naturbelassen (roh)

Bewegung: Yoga, Qi-Gong, Gymnastik, Fitness, Kraftsport (Bewusstsein in jede Zelle bringen)

Umgebung: WLAN+Handy ausschalten, Wohnung entrümpeln, reinigen, ordnen, verschönern
Kontakt mit möglichst ursprünglicher **Natur** aktiv aufnehmen und Zeit in ihr verbringen.

Zusatznährstoffe über selbstgesamelte **Wildkräuter** wie Brennessel, Löwenzahn, Giersch uva.

2. Emotionale Ebene:

Reflektion und Sortierung der eigenen Gefühle in Meditation oder/und Tagebuch

Ungelöste **Konflikte aufarbeiten**, aktive Kontaktaufnahme mit den beteiligten Personen

Unvollendete Kommunikation auf schriftlicher oder mündlicher Ebene zum Abschluss bringen

Emotionale Befreiungsmethoden anwenden wie weinen und schreien in Wald oder Kissen

Berührende Filme schauen und Bücher lesen, die in Resonanz mit der eigenen Lebenssituation sind.

3. Mentale Ebene:

Überprüfung des eigenen Mindsets, also Glaubenssätze und Definitionen zu Grundbegriffen wie:

Was verstehe ich unter Gesundheit? Wie funktioniert mein Körper? Was macht ein Immunsystem?

Was ist Leben? Was bedeutet es, ein Mensch zu sein? Wer bin ich? Und wer will ich sein?

4. Spirituelle Ebene:

Nutze die Kraft der **Meditation** (Abschaltung äußerer Reize) und gehe mit deiner Aufmerksamkeit regelmäßig nach innen, lasse deinen Geist dadurch zur Ruhe kommen und stelle dann die dich wirklich interessierenden Fragen, um die aus deinem größeren Bewusstsein aufsteigenden Antworten wahrzunehmen, niederzuschreiben und umzusetzen.

Beschäftige Dich mit der Kraft des **Gebetes** und der Anrufung höherer geistiger Kräfte und Wesen.

Entwickle magische Rituale, um selbstverantwortlich die Kraft deines Geistes zum Guten anzuwenden.

Verbinde Dich mit deinem Netzwerk an liebenden Menschen und mit den HeilerInnen und

SchamanInnen dieser Welt, um selbst eineR zu sein. Aktiviere das innere **Licht** in Dir und nutze es.

5. Lernen Lernen Lernen:

Beschäftige Dich mit alternativen Selbstheilungsmethoden und dem damit verbundenen Wissen über die **Zusammenhänge von Körper und Geist**, mit dem Energie- und Meridiansystem des Menschen, sowie den Chakren (Energiezentren). **Motiviere Dich** dazu, Dich selbst und das Mensch-sein im Allgemeinen immer besser kennen zu lernen, um so Dir selbst und Anderen helfen zu können.

6. Kreativität und Kunst:

Stelle aktiv etwas her, sei es handwerklich oder künstlerisch oder musikalisch oder gesanglich oder schriftlich oder gärtnerisch oder oder oder – es gibt so viele Möglichkeiten, die eigene Schöpfungskraft zu erleben, die aus dem Nichts etwas Neues erschafft und sowohl Dich, als auch andere beglücken kann. Erlebe deine **Selbstwirksamkeit** und übertrage dies auch auf andere Lebensbereiche, um aktiv unsere Welt mitzugestalten. Finde Wege, deine Aktivität oder/und die daraus entstehenden Ergebnisse mit Anderen zu teilen, um die Freude des Schöpferisch-Seins zu feiern.

In diesem Sinne - mit harmonischen Grüßen – Miroslav Großer – www.stimmlabor.de