

## Die geistige Impfung

Essay von Miroslav Großer

Du möchtest immun werden, sein und bleiben?

Immun gegenüber den kleinen und großen Gefahren für deine körperliche Gesundheit?

Dann mache Dir bitte bewusst, was für eine große Rolle dein gesamtes geistiges Glaubenssystem und deine damit verbundenen Gefühle dabei spielen. Die wissenschaftlichen Grundlagen für diese These findest Du in der Beschäftigung mit der PsychoNeuroImmunologie, die eindeutige Zusammenhänge zwischen unserem inneren Befinden und der Stärke unseres Immunsystems nachweist.

Also teste doch mal, wie dein inneres Befinden sich verwandelt, wenn Du dich dafür öffnest und dir erlaubst, den folgenden Satz klar zu denken und am besten auch gefühlvoll laut auszusprechen:

**„Ich bin und bleibe absolut rein, heil und vollkommen gesund auf allen Ebenen meines Seins.“**

Diesen Satz habe ich an mir selbst in den letzten 25 Jahren erfolgreich erprobt und brauchte in dieser Zeit außer zahnärztlicher Betreuung keinen einzigen Arztbesuch. So gebe ich diesen Satz nun für deine persönlichen Langzeitstudien an Dich weiter und wünsche Dir, dass Du ihn erleben kannst.

Wie geht das? Also wenn Du dich entschieden hast, deine starke schöpferische Geisteskraft auf diese Bewusstseins-Frequenz von Gesundheit auszurichten, dann ist das schon mal eine kraftvolle innere Basis, die Du klar denken und aussprechen kannst. Doch es geht ja darum, diesen Satz auch körperlich zu verwirklichen, indem Du dich ihm entsprechend verhältst. Das beginnt mit dem Fühlen dieses Satzes. Lade ihn energetisch auf, indem Du dich wirklich in die **Energie des Sich-vollkommen-gesund-Fühlens** hineinsteigerst und damit die innere Gewissheit aufbaust, ihn auch in deinem Körper sinnlich erfahrbar zu machen. Dann erfülle seine Worte, indem Du dich dem Inhalt des Satzes entsprechend möglichst rein und gesund ernährst, verhältst und also auch bewegst.

Als Musiker, Stimm-Coach und Klang-Forscher empfehle ich Dir auch die Verklanglichung dieses Satzes. Was meine ich damit? Es gibt einerseits die Möglichkeit, den von Dir gewählten Satz – den Du ja als **verwirklicht in deinem Leben** erleben möchtest - innerlich regelmäßig mit deiner sogenannten inneren Stimme zu sprechen wie ein Mantra, um seine Schwingung in deinem Geist als jederzeit abrufbar zu etablieren und auch, um die Botschaft und die Wirkungen dieser Schwingung in jede Zelle deines Körpers zu bringen. Doch die wahre Kraft entfaltet der Klang durch die Übersetzung von Energien aus einer geistigen Sphäre auf die emotionale und körperliche Ebene. Er ist sozusagen eine Brücke zwischen Materie und Bewusstsein, zwischen Körper und Geist, denn Klänge und Gefühle schwingen in beiden Welten und verbinden sie miteinander.

Also sprich diesen Satz – aufgefüllt mit deiner ganzen **Liebeskraft von Herz und Geist** – mit klarer Stimme in die Welt hinein wie eine Verkündung für Dich und das Leben. Noch stärker entfaltet sich die Wirkung, wenn Du singst, denn Singen verbindet alle Ebenen deines Seins miteinander.

Du kannst dabei sogar vor deinem Spiegel stehen, um auch optisch zu prüfen, wie hundertprozentig Du dir selbst die darin schwingende von Dir selbst gewählte Wahrheit schon wirklich glauben kannst. Oder gibt es noch Stimmen, die dagegen sprechen? Manche der Gegenstimmen wollen untersucht und transformiert werden, z.B. durch die Beschäftigung mit der heilenden Kraft des Geistes. Andere brauchst Du einfach nur ignorieren, indem Du dich fokussierst mit der scharfen Spitze deines Geistes auf die von dir gewünschte Bewusstseins-Schwingung. Und ja, das bedarf einiger Übung! Du kannst und solltest dies trainieren. Denn oft erst nach einiger Zeit entfalten sich die wohltuenden Wirkungen einer selbstgewählten geistigen Fokussierung in deinem Verhalten, in deinem Körper und eben auch in deinem Geist. Also bleib dran und **schwinge Dich immun!**

Ich wünsche Dir und deinen Liebsten **allerbeste Gesundheit auf allen Ebenen!**

Von Herzen Miroslav Großer

[www.Stimmlabor.de](http://www.Stimmlabor.de)