

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Übergewicht und seine körpersprachliche Botschaften**

Eine von den körpersprachlichen Botschaften ist, dass unser Körper **mehr** Raum einnimmt, als für uns gut ist. Das Wort **mehr** deutet sprachlich auf einen Mangel hin. Wenn jemand mehr Raum einnimmt, als das gewöhnliche Maß hat er auf einer anderen Ebene einen großen Mangel. Das kann Mangel an Liebe sein, das kann der Mangel sein, den der Übergewichtige aus dem Familiensystem von einem Ahnen übernommen hat, der eine Hungersnot erleiden musste oder im Krieg gehungert hat.

Wenn jemand mehr Raum einnimmt, als das normale Maß, ergibt sich übertragend die Frage:

**Wo nehmen wir im Leben einen Raum ein, der nicht gut für uns ist, der nicht zu uns gehört, der uns träge macht oder der uns abhängig macht?**

Diese Frage gilt es, differenziert zu beantworten. Die Antworten können wir im Bewusstsein oder im Unterbewusstsein finden.

Eine andere körpersprachliche Botschaft ist, dass jemand zu viel "angesammelt" hat.

**Abnehmen ist Loslassen.**

Das Übergewicht, **dieses Zuviel an Last**, das ein Mensch sich zugelegt und angesammelt hat, gilt es (auch im übertragenen Sinne) spätestens ab dem Moment loszulassen, wo er sich durch diese Last eingeschränkt fühlt. Oft sammeln übergewichtige Menschen auch in ihrem Zuhause überflüssige Dinge an. Sie kaufen zum Beispiel sehr viele Produkte, um sich in unterschiedlichen Bereichen „abzusichern“. Oft schließen diese Menschen auch sehr viele Versicherungen ab. Das ist ein Hinweis darauf, dass diese Menschen kaum Vertrauen in das Leben haben. Sie ahnen noch nicht das, gewisse Themen, die auf ihrer Lebensagenda stehen, egal wie stark sie sich absichern, als Aufgabe gemeistert werden müssen. Die Aufgaben kommen sowieso, wenn es Lebensplan steht.

**Übergewicht raubt Beweglichkeit.** Um hier symbolische Impulse ans Unterbewusstsein zu senden, gilt es, in der eigenen Wohnung und auch im übertragenen Sinne im eigenen Leben, **auszumisten.** Alles raus, mit dem, was nicht mehr gebraucht wird.

**Praktiziere Entrümpelungsfengshui! Wenn du das alleine nicht bewältigen kannst, finde jemanden, der dir dabei hilft.**

## **Zielgewicht festlegen oder nicht?**

Wenn Menschen sich ein Zielgewicht festlegen, so senden sie eine starke Abnehmen-Botschaft an das eigene Unterbewusstsein. Es gibt jedoch Gründe, die dagegen sprechen. Es geht nicht nur um das Abnehmen, sondern die Gesundheit steht an erster Stelle. Welches das gesündeste Gewicht für den Körper ist, weiß die Körperintelligenz selbst viel besser. Das genaue Zielgewicht anzugeben, bedeutet, einen Störimpuls zusenden.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Model Diät**

Auf der materiellen Körperebene symbolisieren Fettpolster unverdaute geistige und physische Nahrung. Diese Fettpolster sind mit den entsprechend unverarbeiteten (=unverdauten) geistigen Themen, Erlebnissen oder tiefen Wunden verbunden. Dies können wir berücksichtigen, damit geistige Arbeit integriert wird. Auf der Körperebene besteht eine der effektivsten Unterstützungen darin, viele Enzyme zuzuführen, die dabei helfen, das Unverdaute zu verdauen. Die bekannteste Enzymdiät in dieser Richtung ist die sogenannte Modeldiät. Supermodels sind ja Menschen, die diese Loslassfähigkeit perfekt verwirklicht haben, denn ohne diese Fähigkeit, so schnell loszulassen könnten sie nicht so viele Reisen von Fotoshooting zu Fotoshooting bewältigen. Die Diäten, um eine Modelfigur zu erhalten, sind nicht relevant. Das Beste für einen Menschen ist auf Dauer eine rohköstliche Ernährung, da Vitamine, Proteine, Enzyme, Spurenelemente und Mineralien in ihrer vollkommenen Bioverfügbarkeit wirksam werden können.

## **Gesunde Ernährung**

Eine gesunde Ernährung besteht aus gesunden guten Gedanken, also einer gesunden geistigen Kost und enthält Lebensmittel, die uns wirklich gesund nähren. Zu jedem Nahrungsmittel gehört seine eigene Geschichte. Es hat also Energie und eine bestimmte Schwingung und damit auch ein Bewusstsein. Ein Bewusstsein deshalb, weil alles Bewusstsein ist, denn außer Bewusstsein gibt es nichts. Wir entscheiden also auch über die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, mit welchen Formen des Bewusstseins wir uns und unseren Körper füllen. **Einige Beispiele für:**

### **Lebensmittel mit Gesundheitsbewusstsein:**

- Beeren (ungezuckert)
- Obst
- Gemüse
- Nüsse
- Olivenöl, Kokosöl, Hanföl am besten in dunklen Flaschen

### **Nahrungsmittel mit Krankheitsbewusstsein:**

- Industriezucker
- Limonaden und Cola
- Fleisch besonders von gemästeten künstlich gefangen gehaltenen Tieren in der Massentierhaltung. Es macht fett, träge und depressiv. Mit Fleisch von Tieren oder Fischen aus umzäunter Haltung füllen wir unser Bewusstsein mit zusätzlichen Begrenzungen, die Krankheit und Übergewicht erzeugen. Auch Wildfleisch oder Wildgeflügel oder wild lebende Fische enthalten die Energie des Tötungsschocks und wirken sich dementsprechend aus.
- Nahrungsmittel aus denen die wertvollsten informationstragenden Anteile entfernt wurden, oder auch Nahrungsmittel die auf toten (totgespritzten) Feldern gewachsen sind. Das in diesen Lebensmitteln enthaltene Informationsdefizit macht den Menschen wie „tot“. Diese Pflanzen haben ein Informationsdefizit. Zu dieser Gruppe gehören:

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



- - Getreideprodukte besonders mit viel Gluten (Weißbrot, Nudeln, heller Reis etc.)
- Pommes frites
- Kartoffelchips
- Kuchen und Donuts
- Billigöle wie viele Sonnenblumenöle oder das Frittierfett in Imbissstuben
- Fertigprodukte mit raffiniertem Zucker und Salz weglassen (Es gibt unbehandeltes Steinsalz oder Himalaya-Salz)
- Weizen, Zucker, Fabriknahrung streichen
- Milch, Milchprodukte (Erzeugen das Bewusstsein der Abhängigkeit = Kleinkindbewusstsein.  
Bei Milchprodukten kommt die geistige Übernahme von brutalen Opferprogrammen hinzu. In Deutschland gibt es kaum eine Kuh, die auch nur einen einzigen Vorfahren besitzt, der auf natürliche Art und Weise gestorben wäre. Praktisch alle Ahnen dieser Kühe, Eltern, Großeltern, Ur-Ur-Urgroßeltern sind bestialisch ermordet worden, und das noch bevor sie die Hälfte ihres Lebens vollendet hatten. Kühe sind dauerschwanger und leben heutzutage nur 4 Jahre. Früher lebten Kühe 20 Jahre.
- Nahrungsmittel, die totgezüchtet wurden. Dies betrifft zum Beispiel viele Getreide und fast alle Weizenprodukte, weil Weizengetreide ursprünglich etwa 5% Gluten enthielt, jedoch in den letzten 100 Jahre wurde dieser Glutenanteil bei vielen Getreidesorten auf das zehnfache gesteigert. Dabei ging die ursprüngliche Ausgeglichenheit verloren.

## **Bewegung und Sport**

Auch durch angemessene Bewegung kann ein geistiger Transformationsprozess angestoßen werden, der zur Auflösung von Ursachen führt. Beim Sport oder Jogging ist es die Hitze in den Muskeln, die auch auf der geistigen Ebene die Transformation (=Verbrennung) anregt. Dabei wirkt Sport durchaus vielschichtig, sehr ganzheitlich, weil alle Organe in Schwingung kommen und gespeicherte Schlacken auch in den Muskeln verbrannt werden.

Wer bewusst Sport betreibt und nicht aus einem Verdrängungsmechanismus motiviert ist, der verbrennt negative Energien, die sich umwandeln. Wenn negative Energien = Spannungen nach dem Sport verschwunden sind, spürt der Sportler an der Entspannung, die nach dem Sport entsteht. Zusätzlich wird beim Sport Bewegungsmangel ausgeglichen. Wer beispielsweise beruflich den ganzen Tag am Computer sitzt, oder aus Trägheit unter Bewegungsmangel leidet, kann das durch Sport ausgleichen.

Der Körper nutzt die Überhitzung beim Sport, um die Schlacken zu verbrennen, ähnlich wie unser Körper bei manchen Krankheitssymptomen das Fieber braucht. Wenn wir unseren Körper nicht mehr benutzen, dann ist es eine Botschaft ans Unterbewusstsein: „Ich brauche meinen Körper nicht mehr!“ Die Konsequenzen dieser Botschaft können unterschiedlich ausfallen.

Es gibt viele Wege, die das Abnehmen zu unterstützen, jedoch eine einhundertprozentige Garantie eines nachhaltigen Gewichtsverlustes gibt es nur, wenn die geistige Ebene miteinbezogen wird, denn die Ursachen für Übergewicht liegen auf der geistig-seelischen Ebene des Menschen. Wer ganzheitlich, also dauerhaft und gesund, abnehmen möchte sollte alle 4 Ebenen in seinen neuen Lebensstil miteinbeziehen:

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



1. Ernährungsumstellung
2. Bewegung und Liebe für unseren Körper
3. Entspannung (Stress/Hormonhaushalt spielen hier eine große Rolle)
4. Auf der geistigen Ebene Ursachen auflösen.

## **Falsche Ideen für das Abnehmen sind:**

### **Rauchen**

Wer Zigaretten raucht führt seinem Körper enorme Mengen an Schadstoffen zu, dass der nahezu alle anderen Heilungsprozesse stoppen müssen, da extrem viel Energie benötigt wird, um die Schadstoffe wieder auszuleiten. Dabei merkt der Körper aus, signalisiert eine Dysbalance mit Krankheitssymptomen unterschiedlicher Art und stirbt nach einigen Jahrzehnten verfrüht ab.

### **Kaffee**

Die Koffeinsucht. Koffein erzwingt eine höhere Nierenaktivität und führt deswegen zunächst zu einem Abnehmeffekt. Kaffee übersäuert den Körper und er braucht enorm viel Minerale, um den Säuregehalt zu puffern. Aus diesem Grund betreibt der Körper eigenen Raubbau und besorgt sich die Minerale aus den eigenen Knochen, Zähnen oder Haarwurzeln. Aufgrund der fehlenden Minerale wegen eines Spurenelementmangels wird der Mensch zum **Zu-viel-Esser**, und er wird dick und übergewichtig. Wer glaubt, morgens unbedingt einen Kaffee zu brauchen, der kann Kaffeetrinken durch hundert andere gesunde Arten zum Munterwerden ersetzen, zum Beispiel morgens einen Drink oder Smoothie aus frischen Äpfeln und Ingwerwurzeln oder durch Matcha.

### **Essen Platzhalter**

Wir leben zwar in einer Gesellschaft, die übersättigt ist an Kontakten und Kontaktmöglichkeiten. Noch nie gab es so viele Kontakte, per Handy, SMS, Email, und Skype. Jedoch die allermeisten Kontakte unserer schnelllebigen Zeit nähren unsere Seele nicht. Sie sind zu oberflächlich und lassen uns emotional hungrig zurück. Essen als Kontakt- und Liebesersatz fördert Krankheitssymptome wie zum Beispiel Diabetes. Übergewichtige legen eine zusätzliche Fettschicht (=Schutzschicht), damit sie keine tiefgehenden echten zwischenmenschlichen Kontakte mehr zu befürchten haben. Durch die Fettschicht kann ihnen niemand zu nahe kommen. So schützen sie sich vor Übergriffen. Eine übergewichtige Person hat die Möglichkeit, psychischen Ängste vor menschlicher Nähe und tieferen emotionalen Berühren, umzuwandeln und damit aufzulösen.

### **Innere Ausgeglichenheit**

Ein Glaubenssatz besagt, dass übergewichtige Menschen sehr ruhige und ausgeglichene Menschen sind. Dieser Anschein täuscht und das wird früher oder später erkennbar. Übergewicht kompensiert ähnlich wie Geld, das auch nur bis zu einem bestimmten Punkt kompensieren kann. Die übergewichtige Person **verdrängt ihre zu bearbeitenden Lebens- und Seelenthemen in die Fettschichten hinein und damit sind sie bis zu einer unbestimmten Zeit beiseitegelegt**. Die ruhige Ausstrahlung ist nicht von Dauer, da sie nicht echt ist. Spätestens wenn die Seele sich weiterentwickeln möchte und dies

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



beispielsweise mit einer Krankheit erzwingt, verschwindet die scheinbare Harmonie aus der Aura. Die Medizin bestätigt dies, das metabolische Syndrom ist längst nicht mehr beherrschbar, sondern die Krankheiten werden nur noch verwaltet.

Ein **metabolisches Syndrom** ist keine eigenständige Krankheit. Vielmehr beschreibt der Begriff das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zu diesen Risikofaktoren zählen Adipositas, Bluthochdruck, schlechte Fettwerte im Blut und hoher Blutzucker.

**Wahre innere Harmonie entsteht nicht aus der Verdrängung (ins Fett), sondern einzig aus der Auflösung von Blockaden und Lebensaufgaben**