

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Energie und Informationen formen unseren Körper

Energie (altgr. ἐν *en* „innen“ und ἔργον *ergon* „Wirken“) ist eine fundamentale physikalische Größe, die in allen Teilgebieten der Physik sowie in der Technik, Chemie, Biologie und der Wirtschaft eine zentrale Rolle spielt. Energie ist die Größe, die aufgrund der Zeitinvarianz der Naturgesetze erhalten bleibt, das heißt, die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems kann weder vermehrt noch vermindert werden (Energieerhaltungssatz). Energie kann jedoch gewandelt werden.

Lebensmittel schenken uns Energie. Für viele Menschen ist es mittlerweile bekannt, Nahrungsmittel bringen uns auch **Informationen** mit. Sie bringen also etwas in Form. Die Wissenschaftler der modernen Physik werden das bestätigen. Nahrungsmittel bringen auch unseren Körper in die Form, die unserer Psyche entspricht. Unsere Seele oder unser Geist manifestieren unseren Körper als Realität. Wenn ein Mensch traurig ist, läuft er mit hängenden Schultern. Er trägt eine schwere Last auf seinen Schultern. Noch viel mehr lässt sich an unserer Körperhaltung ablesen. Die Struktur, die Proportionen und Oberflächenbeschaffenheit ist ein Abbild unseres bewussten und unbewussten Innenlebens.

„Falsche Informationen“



In dem Moment, in dem wir uns unserem Bewusstsein und unserem Unterbewusstsein zuwenden und uns vollständig kennenlernen, verstehen wir auch unsere Ernährung. Umgekehrt ist es schwieriger und oft auch nicht nachhaltig. Der Verstand stellt dann einfach mit Hilfe von Konzepten die Ernährung um, weil der Wille es so bestimmt. Wenn Menschen den Vorsatz haben: im „Neuen Jahr“ das Rauchen aufzugeben, ist es ein Vorsatz, der vom Verstand getroffen wurde. Das kann sich nach vier Wochen wieder ändern, wenn der Verstand sich etwas Neues ausdenkt. Wer sich nicht über seine Glaubensgrundsätze bewusst ist, gleichgültig, wie gesund er sich zu ernähren versucht, wird immer wieder Phasen erleben, die seine Vorsätze boykottieren. Wir benötigen also allumfassend die richtigen Informationen und Energien für eine geniale Ernährung, die unsere Gesundheit fördert, auf Dauer bleibt und uns bis ins hohe Alter begleitet. Nur so schlafen wir irgendwann friedlich ein und siechen nicht in irgendeinem Krankenhaus dahin, bis wir diese Erde verlassen.

Hier auf Erden ist die Liebe die höchste Frequenz. Wer das einmal wirklich kennengelernt hat, weiß, wie auf geniale Weise, Wunder geschehen, und wird diese auch bezeugen. Wer mit der hohen Frequenz der wahren Liebe in Berührung kommt, wird anfangen, seinen eigenen Weg zu gehen. Wenn sich auf diesem Weg eine intensive Selbstliebe entfaltet, entwickelt sich auch gleichzeitig ein intuitiver Ernährungsstil mit dem Wunsch, für unseren

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Körper immer das Beste zu wählen. Das ist Ernährungsintuition und bedeutet: „Wir treten in einen Zustand des unverfälschten Ursprungs. Wir werden natürlicher und der Appetit und die Sucht auf Füllstoffe ist beendet!“ Sobald wir Erkenntnisse über die großen Zusammenhänge haben, werden wir inspiriert. Für eine Inspiration brauchen wir oft sehr gute zuverlässige **Informationen**.

Diese Informationen erhalten wir von Menschen, die Erfahrung haben, weil sie den Weg für sich schon gegangen sind.

Nach der Sammlung von zahlreichen, wertvollen Informationen können wir uns entscheiden:

„Will ich mich geistig sowie physisch wertvoll ernähren oder will ich mich zumüllen lassen?“

Wir leben in einer Informationsgesellschaft, und wir werden von morgens bis abends mit Informationen überflutet, ohne dass uns sinnvolle Zusammenhänge aufgezeigt werden. Wir benötigen jedoch auch im Thema „Ernährung“ dringend Zusammenhänge, damit wir bei unseren Entscheidungen bewusst wählen können.

Empfehlung für gesunde geistige Ernährung: Wenn ein Mensch bei einem Unwetter in Buxtehude von einem Baum erschlagen wird, hat diese Information für **mein eigenes Leben** keine Bedeutung. Informationen über Kriege und andere kriminelle Machenschaften und sonstiger weiterer Müll dieser Welt, die in Fernsehen, Radio und Zeitungen als „Nachrichten“ 100 Mal am Tag wiederholt werden, haben nur einen Zweck:

Diese Informationen lösen Ängste und Ohnmacht aus, erhöhen unseren Blutdruck und unser Stressempfinden stark

Wenn wir keine negativen und aggressiven Gefühle mehr in uns gespeichert haben, sind diese höchstwahrscheinlich durch gute Gefühlsarbeit oder ein gutes Gefühlsmanagement sukzessive abgebaut und umgewandelt worden. Wir besitzen in diesem Fall mit hoher Wahrscheinlichkeit weder Fernseher noch Radio und lesen auch keinen Dreck einer verlogenen Tageszeitung mehr und haben zu dieser Form von Nachrichten keine Resonanz. Sollte das noch nicht der Fall sein, achte bitte darauf, wie dein Blutdruck durch bestimmte Nachrichten erhöht wird und wie du unter Stress gesetzt wirst. Wer also noch Resonanz zu diesen qualitativ minderwertigen „Junkfood-Nachrichten“ hat, sollte die Gefühle aufgreifen, identifizieren, anerkennen und fühlen, denn deshalb musst du die Nachrichten noch hören.

Ansonsten: Fernseher, Radio Abschalten!!! Für immer!!!

Empfehlung für die physische gesunde Ernährung: Das Geheimnis eines **erfüllten** Lebens, in dem die **Fülle** im Bewusstsein gelebt wird und **nicht vom Körper** übernommen wird, liegt also in einer richtig leckeren, gesunden Ernährung, verbunden mit ausreichender Ruhe und der Kultivierung der Gedanken und Gefühle. Eine **uninformierte** (auch nicht selten aus der **Körperform** geratene), leichtgläubige Gesellschaft weiß nicht, woraus ursprüngliche, natürliche Lebensmittel bestehen.

Immer mehr gesundheitsbewusste Menschen interessieren sich für eine **roh-vegane Ernährung**. Die rohköstliche Ernährungsform enthält weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche bis zu 70.000 verschiedene Lebensmittel. Der Anteil roher Nahrungsmittel reicht dabei von 70 % bis hin zur ausschließlichen Ernährung mit rohen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Lebensmitteln. Eine rohvegane Ernährung basiert auf dem Verzehr von Obst und Gemüse, getrockneten Früchten, Nüssen, Samen, Keimen und Sprossen. Die meisten Vertreter geben dabei an, dass die Lebensmittel höchstens auf Temperaturen unter 42 °C erwärmt werden dürfen. So können beispielsweise Obst und Gemüse gedörrt (getrocknet) werden und gelten immer noch als Rohkost. Daraus ergeben sich völlig neue Zubereitungsmöglichkeiten.

Kreative Rohkost-Rezepte und neue Zubereitungsmöglichkeiten erhöhen den Genuss und bereiten eine große Freude. Statt mit Kochtöpfen, Pfannen und Auflaufformen arbeiten Rohköstler vor allem mit Dörrgeräten, Pürierstäben und Mixern. Mit einem Mixer lassen sich zum Beispiel Rohkostplätzchen und sogar Kuchen zubereiten. Rohköstler verzichten nicht auf süße Naschereien. Nur bestehen diese süßen Lebensmittel nicht aus ungesundem raffiniertem Zucker, sondern süßen, meist getrockneten Früchten. Zweifelsohne enthalten rohe, unverarbeitete Lebensmittel zahlreiche Nährstoffe, die durch Erhitzen und andere Verarbeitungsprozesse wie Konservierung verloren gehen. Rohkostlebensmittel enthalten exzellente Energien und Informationen, die unsere Weiblichkeit in eine verführerische geheimnisvolle Form bringen. Die Männer erhalten endlich ihre definierten Muskeln, so wie gewünscht. Also, zeigt endlich, was ihr habt – **Natürlichkeit ohne Denaturierung für jedes Alter.**

Des Weiteren ist ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse positiv zu bewerten und entspricht den Ernährungsempfehlungen gesunder kluger Menschen mit einem großen Erfahrungswert.

