



Frühjahrsputz in Körper Geist und Seele

Der Nährstoffgehalt von Sprossen, Grünkraut und grünen Gräsern ist so hoch, dass sie als natürliche Arzneimittel bezeichnet werden können. Was wollen wir mehr, denn alles um uns herum wächst jetzt im Mai in voller Pracht. Das ist auch eine sehr gute Zeit, um **selbst** wieder ein wenig zu wachsen. Nicht in die Höhe, nicht in die Breite, sondern durch geistige und seelische Themen, die nach oben drängen. Wir können ihnen Beachtung schenken und sie erfolgreich lösen. Wir können uns die Zeit schenken, sie in Muße zuzulassen, um unsere Resonanzfelder zu reinigen.

Wie lassen sich unsere Resonanzfelder nachhaltig reinigen? Beim Hausputz wenden wir uns der Unordnung zu und verwandeln sie in Ordnung. So gelingt uns auch ein seelischer Hausputz. Wir werden wieder leistungsstark und lebensfroh durch emotionale Reinigung. Wie kommen wir jetzt an die Themen, die wir schon eine ganze Weile durch Konfliktscheue einfach (unter)-drückt haben.



Ganz einfach – wir schauen in den Spiegel im Außen.

1. Welche Person ärgert mich scheinbar im Moment?
2. Welches Ärgernis ist vorhanden, das mich antriggert?
3. Wie sieht mein Alltag aus – gibt es dort einen Anlass, der mich besonders ärgert?
4. In welcher Situation könnte ich aus der Haut fahren?
5. Wo erfahre ich sogar Kränkungen und fühle „mich zurückgesetzt“?
6. Welche Situation löst Wut in mir aus?
7. Welche Umstände lassen mich fast ohnmächtig werden?

Mit Hilfe dieser Fragen erkennen wir sehr schnell, dass die Umstände, Situationen und Menschen, die diese individuellen Gefühle in uns auslösen, nur Spiegelbotschaften sind, die uns auf den Speicher von unverarbeiteten und unerlösten Emotionen hinweisen.

Als nächstes steht eine Gefühlsinventur an. Woher kennen wir das Gefühl? Meistens sind es Gefühle, die in Konflikten, mit nahestehenden Menschen von uns aus der Vergangenheit zu tun haben. Schreibe deine Erinnerungen auf und dann lasse die Gefühle zu und verwandle sie in Freude. Bei diesem Prozess helfen dir die CD's von Robert Betz, der uns mit seiner Transformationsarbeit wunderbar unterstützt. Vertraue auf den Prozess und auch auf eine Umwandlung mit EFT (Emotional Freedom Technique) Bettina Baumann. Eckart Tolle ist in solchen Momenten der Klärung und Reinigung, ein Mentor, der uns weiterhilft.

Und wenn wir im Frühjahr schon einmal beim **seelischen Hausputz** sind, können wir ihn mit dem **physiologischen Hausputz** ergänzen. Der gelingt sehr einfach – durch Heilfasten. Fasten bezeichnet den freiwilligen und bewussten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel über einen bestimmten Zeitraum.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

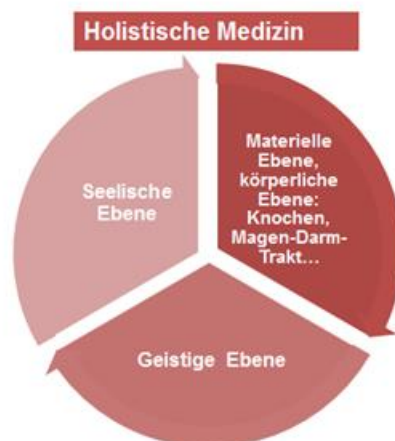


sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Unser physiologischer Körper ist hunderttausende von Jahre alt und hat sich kaum verändert. Wir leben als Gegenpol zu unseren Urahnen heutzutage mit einer Menge an Füllstoffen, die wir nicht nur bei Hunger essen. Unser Körper möchte jedoch auch Entspeichern und nicht nur Speichern. Unser Entspeicherungsprogramm ist allerdings oft schon defekt. Das ist eine Folge des Überangebotes an Nahrung und dazukommen: Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden. Die Patienten werden dann aufgrund ihrer (zufälligen?) Krankheitssymptome bemitleidet. Ganz häufig werden andere Menschen in die Krankheitsgeschichte mit einbezogen und sogar beschuldigt, zum Beispiel bei Vater oder Mutter einen hohen Blutdruck auszulösen. Das ist der Gipfel der Missverständnisse, wenn es um ein gutes Gefühlsmanagement und um die eigene Verantwortung auch bei Krankheitssymptomen geht. Die Mainstream-Medien aus der Krankheitsindustrie fördern mit ihren Informationen, dass viele Kranken denken, dass sie ein böses Schicksal haben, und dass sie arme Opfer sind. Wenn solche Gedanken auftauchen, können wir den Frühjahrsputz auch auf **unsere geistige Ebene** ausweiten. So arbeiten wir ganzheitlich mit einem holistischen Ansatz, in dem wir Körper, Geist und Seele mit in unseren Hausputz einbeziehen. Dann sind wir mit ganzer Kraft im Heilungsprozess und nicht nur mit einem Drittel.



Fasten reguliert nicht nur die Hormone, sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen werden in einer 7-tägigen Fastenkur hervorragend sichtbar. Und wenn wir aufmerksam sind, können wir alles auch direkt fühlen.

Die Hormone reagieren auf das Nährstoffdefizit bereits nach 12 Stunden und der Körper wird in eine katabole Stoffwechsellage versetzt. Insulin und IGF1 (ein Wachstumsfaktor) werden reduziert, während der Serotoninspiegel (unser „Glückshormon“) ansteigt.

Nahrungskarenz für den Körper in Verbindung mit einer Informationskarenz für den Geist erweist sich als absolut sinnvoll. Auf diese Weise hat unser Stoffwechsel eine Verdauungspause, so haben wir auch mehr Kapazität, **geistige Themen** nachhaltig zu verdauen. Körper und Geist können sich auf wichtige Prozesse wie: Heilung und Reparatur von Schäden fokussieren, da sie ihre Energie nicht für die Nahrungsumsetzung aufwenden müssen.

Im Rahmen des Recycling-Prozesses, der als Autophagie (Autophagozytose) bezeichnet wird, bauen unsere Zellen falsch gefaltete Proteine und funktionsuntüchtige Organellen ab.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Fasten muss kein Nahrungsverzicht sein, sondern wir können es als Reinigungsprozess für unsere Resonanzfelder ansehen. Diese Sichtweise, mit der wir dann beginnen zu fasten und ein großartiges Heifastenkonzzept sorgen für den Erfolg und das Durchhalten. Zum Heifasten gehört auch Disziplin, Nach dem Fasten werden wir mit einem federleichten Gefühl belohnt, denn unser Glückshormon steigt an und unsere Entzündungszeichen im Körper verschwinden.

