

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## 5 Gründe warum Rohkost, Bionahrung **allein** für unsere Heilung nicht genug ist

Selbst wenn wir uns 100 Prozent gesund ernähren, können wir nicht erwarten gesund zu sein. Es kann sogar sein, dass jemand, der sich sehr gesund ernährt, krank ist.

### Warum?

Wir können alle Rohkost und Ökokost der Welt zu uns nehmen, wenn wir in einer Partnerschaft stecken, die uns „Magenweh“ bereitet, wenn wir an einer Arbeitsstelle hocken, die uns unglücklich macht, und wir zusätzlich unterbezahlt sind, wenn die Arbeit und die Kollegen uns keine Freude bereiten, wenn sportliche Bewegung in unserem Leben fehlt oder wenn wir zusätzlich Groll gegen unsere Eltern, den Staat, das System und andere Menschen hegen, werden wir keine nachhaltige Gesundheit erfahren. Mir liegt die Gesundheit als „Veganerin“ auch am Herzen, deswegen geht es im Leben darum, eine Balance zu finden. Eine gesunde Ernährung ist sehr wichtig. Es geht jedoch nicht darum, nur auf gesunde Ernährung zu starren. Im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung steht die Psychohygiene. Wir können uns mit Menschen umgeben, bei denen wir den Eindruck haben, dass sie uns unterstützen und das Beste in uns sehen. Ist unsere Situation anders, ist es ein Grund, daran zu arbeiten, um eine Balance in unserem Leben zu finden.



# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



**Bestreben nach Balance und Gesundheit in unseren Beziehungen.** Wir sind alle auf dieser Erde mit der natürlichen Veranlagung zum Glückhsein. Ein Zitat von einem Menschen in diesem Zusammenhang:

*„Ich kam auf die Welt und habe mich gefreut. Ich war glücklich und hatte ein sehr gutes Gefühl. Dieses Gefühl wurde nach und nach „kaputt“ gemacht. Als ich mein Glücksgefühl verteidigen wollte, war ich ungeliebt und ab dem Zeitpunkt galt ich als Tyrann.“*

Wir sind in diese Welt mit einem besonderen Geschenk geboren worden. Dieses Geschenk ist eine besondere Gabe. Ich glaube tief und fest daran. Diese Gabe gilt es in unserem Leben zu entfalten. Wenn wir unsere Gabe nicht zum Ausdruck bringen, können wir keine langfristige Gesundheit erwarten. Es ist ein ungesundes asymmetrisches Verhalten.

2

**Sport**, liebe Leute, wir sind geboren worden, um uns zu bewegen, jeden Tag; in der wunderschönen Natur draußen zu sein: Laufen, Schwimmen, Yoga.

3

**Entschleunigung**, wir dürfen Entspannung finden. Wir können uns viel Gutes tun: Sauna, Wellness und Urlaubsreisen. Es darf uns gut gehen.

4

**Vergebung**. Wir können unseren Eltern, unseren Verwandten, ehemaligen Partnern und allen Menschen für das vergeben, was sie uns angetan oder nicht getan haben. Wir können uns selbst vergeben für Dinge, die wir getan oder nicht getan haben.

5

**Sexuelle Freude** ist ein wesentlicher Punkt für die Gesundheit und unseren Körper mit Liebe zu verwöhnen. Sie bringt Freude, ist sehr gesund und zählt zum ganzheitlichen Stressmanagement.

Es geht darum, dieses breite Spektrum möglichst zu erfüllen, um ein zufriedenes ausgeglichenes Leben zu führen.