



Psychosomatik

psyché

für Atem, Hauch und Seele

soma

für Körper, Leib und Leben

Was ist Psychosomatik

Hast du dir schon einmal überlegt, dass jede Krankheit, egal wie sie heißt, nicht zu dir kommt über einen Zufallsgenerator des Schicksals? Der Körper ist Ausdruck unserer Seele. Ist diese nicht in Harmonie möchte sie dich darauf aufmerksam machen, dass etwas in dir nicht stimmt. Vielleicht hast du schon einige Hinweise von ihr übergangen und jetzt bist du unweigerlich damit konfrontiert, dich mit deiner Krankheit auseinanderzusetzen.

Wie soll sich deine Seele mit dir in Verbindung setzen? Sie sucht sich verschiedenste Möglichkeiten, eine davon ist, sich über den Körper zu äußern. Egal ob dich Kopfschmerzen, Herzrasen, Schulterprobleme, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, belasten, es steht immer ein Schrei deiner Seele dahinter: „Hey, schau hin, ändere deine Gedankenrichtung, ändere dein Bewusstsein und vielleicht auch – ändere dein Leben!“

Eine Krankheit, ein Schmerz ist also auf jeden Fall eine Möglichkeit, die das Schicksal sich sucht, um dir zu zeigen, dass etwas in dir nicht in Harmonie ist.

Und die Basis für eine gesunde Seele und dadurch einen gesunden Körper, ist dein gesundes Bewusstsein zu dir. Gib dir einmal die Möglichkeit hinzuspüren, wie du denkst und vor allem was du denkst. Denn Gedanken sind Schwingung, und Schwingung ist negativ oder positiv.

Machen wir eine kleine Reise:

Erlaube dir einmal, dich kurz zu entspannen um wahrzunehmen, um zu erkennen, wie stark deine Gedankenkraft deine Psyche und deinen Alltag beherrscht. Setze oder stelle dich dafür irgendwohin, wo du dich für ein paar Minuten ungestört fühlst und versuche einmal ganz ruhig ein- und auszuatmen.

Erlaube dir jetzt einmal an eine negative Energie wie z.B. „Krieg“ zu denken. Lass dir Zeit, diese Energie wahrzunehmen.....

Und jetzt denke statt „Krieg“ an „Frieden, Harmonie“, dass wir in einem geschützten Land wohnen und für uns bestens gesorgt ist. Alles ist gut in unserer Welt.....

Spürst du den Unterschied in deinem Körper? Negative Energien fühlen sich schwer an, positive Energien leicht. Und so geht es deinem Körper und deiner Seele. Schwere Gedanken belasten deinen Körper und dein Gemüt und positive Gedanken erhöhen deine Stimmung und auch dein Bewusstsein.

Noch ein Beispiel zum Hinspüren: Denk an ein Problem, das dich sehr belastet: Lass es ruhig hochkommen und spüre wie sich dabei dein Körper anfühlt.....

Und jetzt versuche einmal positiv zu denken, dass alles im Leben geführt ist, dass auch dieses Problem ein gutes Ende haben wird. Du gehst ins Vertrauen und übergibst deinem Schutzengel dein Problem um loszulassen.

Vielleicht spürst du schon die Energie des Vertrauens, alles wird gut.....

Wenn du bereit bist, kommst du wieder zurück ins Hier und Jetzt.....

Kannst du dir jetzt vorstellen wie wichtig die Gedanken für Körper, Seele und Geist sind? Nur DU kannst dies verändern...

Überleg dir einmal wie viele Gedankenstrukturen du von deiner Kindheit mitgenommen hast und wie viele davon immer noch aktiv sind. Wurde dir vielleicht als Kind beigebracht, dass man bei Dunkelheit nicht alleine auf die Straße geht, dann wirst du wahrscheinlich immer ein mulmiges Gefühl haben dies zu tun. Oder vielleicht wurde dir erklärt, dass du nur als braves Kind in Ordnung bist, liebenswert bist

Wie sagte Jesus bereits, jedem geschehe nach seinem Glauben.

Deswegen erkenne, nicht die Krankheit ist vererbbar, sondern die Psychosomatik, die dahinter steht. Deswegen habe keine Angst, dass auch du z.B. Brustkrebs bekommen musst, wie deine Mutter, deine Großmutter, deine Tanten usw., sondern erkenne den Grund, der dahinter steckt - dieser kann verschiedene Ursachen haben.

Wenn du beginnst, deinen Körper auf diese Art und Weise wahrzunehmen, dann ist eine Krankheit nicht mehr dein Feind, sondern eine Möglichkeit, dich neu zu verstehen und dein Leben zu ändern.

Habe ich dich neugierig gemacht?

Dann besuche mein Seminar im November (Näheres auf meiner Homepage) oder scheue dich nicht, mich persönlich zu kontaktieren, damit wir gemeinsam eine Möglichkeit für einen neuen Weg finden können.

Lydia Zangerl

Tel.: +43 664 3813357

zangerl.lydia@shekaina.at

www.shekaina.at