

Psychische Hygiene

Stress ist die Ursache von Zähne pressen, Verdauungsstörungen, Fettleibigkeit und ist oft bei Diabetes mitbeteiligt.

Zähnepressen hat eine schädliche Wirkung auf die gesamte Haltung und verstärkt schon bestehende Störungen und Schmerzen. Es verkrampft zusätzlich die gesamte Schulter-Nacken-Muskulatur und ist die Hauptursache für Schmerzen in der zweiten Hälfte der Nacht oder früh morgens. Oft hält man es im Bett nicht mehr aus.

Jeglicher Stress reduziert die Verdauungsvorgänge und kann diese vollständig blockieren. Dadurch wird das Milieu (Lebensumfeld) in den Verdauungsorganen beeinträchtigt, was zu einer Dysbalance der Darmflora führt. Danach nimmt der Teufelskreis seinen Lauf: ein schlechter Verdauungszustand führt zu Stress und Stress erhält die schlechte Verdauung aufrecht.

Bei Stress wird Zucker aus der Leberreserve ins Blut freigelassen. „Ich muss vor dem Löwen ja fliehen können“. Da ich aber in Wirklichkeit gemütlich auf einem Stuhl sitze, bekomme ich zu hohen Blutzucker. Insulin wird also produziert, damit der Zucker aus dem Blut verschwindet. Er wird aber nicht in die Leber zurückbefördert, sondern in die Zellen, bei welcher er für Fettleibigkeit sorgt. Danach bekommt man schnell wieder Hunger, weil der Zucker im Blut fehlt und das Gehirn Heisshunger meldet. Und was kann man dann essen? Meistens irgendetwas mit Weizen und Zucker! Bei jedem Stress, sowie Kohlenhydratverzehr (Getreide/Zucker) wird Insulin ausgeschüttet. Kein Wunder, wenn dann die ständig geforderte Zelle insulinresistent wird. Mehr dazu auf der Seite: Methode – Ernährung.

Wie entsteht Stress und wie kann der Stress reduziert werden, ohne den Alltag verändern zu müssen?

Weiter ...

Was ich denke und glaube, bestimmt nicht nur meine Gefühle, sondern auch meinen Stresspegel und dadurch meine Gesundheit. Wer oder was bestimmt jedoch mein Denken und mein Glauben? Kann man dies beeinflussen? Mein Antwort ist definitiv: Ja sicher!

Meine Glaubenssätze und Werte bestimmen wie ich in jede Situationen denke und fühle. Wer sich die Mühe macht seine Glaubenssätze und Werte zu erforschen und zu ergründen, kann sein gesamtes Leben auf den Kopf stellen und aus seiner Hölle einen Himmel machen.

Dafür gibt es ein Grundwissen über die Art und Weise wie der Mensch „funktioniert“. Wenn diese „Hygiene-Regeln“ nicht berücksichtigt werden, wird die Seele krank und schlussendlich der Körper auch.

Damit der Körper gut funktionieren kann braucht er nicht nur regelmässig gute Nahrung, sondern auch ausgewogene Glaubenssätze, die gute Gedanken und Emotionen hervorrufen.

Wir kennen heutzutage die schädigende Wirkung von Stress auf den gesamten Körper: Verdauungsstörungen, Insulinresistenz (Diabetes), Schwächung des Immunsystems, Erschöpfung, Burn-out, Nackenbeschwerden, usw.

Die drei Hauptursachen für Stress sowie mangelnde Hygiene der Seele sind mangelhafte Selbst-Liebe, hartnäckiger Groll und Misstrauen gegen das Leben.

Wie sie ihre Seele verstehen und pflegen können mit guten Ergebnissen und ohne grossen Aufwand liefere ich ihnen in meinem E-Book „Seelenpflege leicht gemacht“.
„Seelenpflege leicht gemacht“ herunterladen.

Die Hauptübung der psychischen Hygiene finden sie weiter unter Methoden → Knopf links „Seele“

Die Selbst-Liebe Übung

Tägliche Meditationsübung zur Steigerung des Wohlbefindens

Übung:

- Setzen Sie sich bitte auf einem Sessel oder kuscheln Sie sich in Ihr Bett.
- Vergewissern Sie sich, dass es Ihnen bequem ist.
- Nehmen Sie ein grosses weiches Kissen oder ein richtig dickes Plüschtier und umarmen Sie es. Sie können auch Ihr inneres geistiges Selbstbild mit Hilfe der Imagination umarmen.
- Ab jetzt sind Sie nicht mehr sich selbst, sondern nur noch ein bewusster Beobachter. Mit Hilfe der Vorstellungskraft stellen Sie sich vor, dass das Kissen, das Plüschtier oder den vorgestellten menschlichen Körper im Geist zu Ihrer Person wird und Ihre Rolle in der Geschichte übernimmt. Sie sind nicht länger der Schauspieler in dem Film ihres Lebens, sondern der Zuschauer. Das Kissen oder das Selbstbild tragen ab jetzt Ihr Vorname, ihre Gefühle und Gedanken. Ihre Geschichte und Gefühle gehören nicht länger Ihnen sondern dem Kissen oder dem „Spiegel-Ich“. Sie besitzen nur noch Ihre Liebe und Imagination (Phantasie).
- Jetzt suchen Sie eine schlechte Erinnerung aus der Vergangenheit Ihres Kissens. Wie ein Zuschauer vor dem DVD-Player spulen sie die Geschichte zurück bis zu diesem Ereignis. Sie suchen Ihr damaliges Ich und stellen sich vor, dass Sie diese Ich jetzt in den Armen nehmen und halten. Sie treten jetzt in eine Beziehung mit Ihm, wie es eine Mutter oder ein Vater tut, wenn diese ihr Kind trösten.
- Sie sagen innerlich zu Ihrem Selbstkissen oder Selbstbild:
„Meine liebe (ihr Vorname). Es ist fertig. Ich bin jetzt bei dir. Es tut mir Leid, dass du (Zurückweisung, Verrat, Scham/Demütigung, Verlassen werden, Ungerechtigkeit, Missbrauch, diese Geschichte, etc.) erleben musstest. Ich bitte dich um Vergebung. Ich vergebe, was dir angetan worden ist und ich vergebe dir. Ich will dich jetzt heilen und freisetzen. Ich liebe dich“. Sie sollten für ihr Selbstbild viel Liebe oder Dankbarkeit empfinden. Falls es nicht geht: Denken Sie an etwas, was Sie sehr lieben. Behalten Sie jetzt dieses Gefühl in Erinnerung und richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Selbstbild. Eine andere Möglichkeit: Sie danken Ihrem Selbstbild/Kissen für alles Mögliche“.
- Schauen Sie jetzt zu Ihrem Selbst ohne jegliche Wertung. Wie geht es Ihm? Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie reagiert es? Tut Ihre Liebe ihm gut?
- Sie stellen sich jetzt ein Bild für das Geschehen vor: Z.B. ein dunkles schmutziges Blatt Papier mit der Beschreibung der Geschichte oder ein Schlüsselwort dafür, ein dunkles Messer im Fall einer Verletzung, ein dunkles Fragezeichen für eine unlöbliche Situation, eine Schwarz-Peter-Karte für die Schuldzuweisung, eine Schlange für die Angst, einen Sack Müll, usw.
- Sie stellen sich vor oder Sie fühlen, wie Ihr Selbst diese Gegenstände in den Händen hält.

- Neben Ihrem Selbst stellen Sie sich noch das göttliche Licht-Feuer vor, welches alles möglich werden lässt.
- Jetzt nehmen Sie als „Mutter“ Ihres Selbst diese Gegenstände aus seinen Händen und Sie werfen diese in das göttliche Licht-Feuer des Lebens, damit es in Licht, Liebe, Wahrheit und Versöhnung umgewandelt wird.
- Sie holen jetzt aus dem Feuer einen Lichtschlüssel aus Gold und Kristall, (= göttliche Lösung und Antwort für den Zustand Ihres Selbstbild) sowie ein Geschenk-Paket der Liebe und Sie geben sie in den Händen Ihres lieben Selbst. Es wird schon wissen, was es ist und Sie werden es später auch bewusst erfahren.
- Schauen Sie jetzt wieder zu Ihrem Selbst ohne jegliche Wertung. Wie sieht es aus? Geht es ihm wieder gut? Sieht es oder fühlt es sich wieder vollkommen ruhig an? Ist es leuchtender geworden oder fängt sein Bild an sich aufzulösen?
- Wenn das Selbst völlig ruhig oder heller geworden ist und eventuell sich sogar auflöst, dann heisst es, dass die Ereignisse mit Erfolg verarbeitet worden sind. Falls dies nicht der Fall ist, kann es dafür drei Ursache geben:

1) Erster Fall:

Eine Entscheidung oder Wertlegung, die damals gefällt wurde, muss rückgängig gemacht werden. In diesem Fall werden Sie sich schnell an diese Entscheidung erinnern, wenn Sie das Selbst danach fragen. Um eine Entscheidung zu annullieren gehen Sie folgendermassen vor: Sie sagen oder denken „ich annulliere die Entscheidung: (Entscheidung zitieren) und lasse Sie vom Feuer des Lebens verbrennen. Stattdessen entscheide ich neue ausgewogenere Entscheidung treffen.“

2) Zweiter Fall:

Ein Glaubenssatz muss rückgängig gemacht werden. Was haben Sie damals entschieden zu glauben? Es handelt sich meistens, um Verallgemeinerung die uns daran hindern die andere Seite der Medaille zu sehen und zu erleben. Z.B. alle Männer oder Frauen sind Ich werde nie mehr ... , usw.. Diese Glaubenssätze kommen normalerweise leicht in Erinnerung, wenn das Selbst danach gefragt wird. Um einen Glaubenssatz zu annullieren gehen Sie folgendermassen vor: Sie sagen oder denken „Ich annulliere die Entscheidung (Glaubenssatz zitieren) zu glauben und lasse diesen Glaube vom Feuer des Lebens verbrennen. Stattdessen entscheide ich, eine neue ausgewogene Wahrheit zu wählen.“ z.B. „Wenn ich mich so oder so verhalte, werde ich immer verspottet.“ Die Wahrheit ist, dass Sie manchmal verspottet werden können, aber nicht immer. Es gibt auch Leute die offen sind für die Andersartigkeit, diese respektieren und sogar schätzen. Das ist der neue Glaubenssatz, den Sie wählen können.

3) Dritter Fall:

An dem Tag ist ein Teil von Ihnen „gestorben“. Dieser Teil ihres Selbst muss zum Leben zurückgeholt werden. Sie gehen in Ihrer Vorstellung so vor:

- Sie holen aus dem Licht-Feuer des Lebens einen leuchtenden Schlüssel hervor. Es ist der Schlüssel des Lebens. Direkt am Boden befindet sich eine Gittertür, die zum Grab des Todes führt. Sie stecken diesen Schlüssel in das Schloss und öffnen diese Tür. Sie stehen nun draussen in dem Licht und wenden Ihre Aufmerksamkeit nach innen in die Dunkelheit. Dort werden Sie ihr Selbst sehen oder spüren können. Sobald sie es gefunden haben, nehmen Sie es an die Hand und holen es daraus. Dabei sagen Sie zu ihm: „Komm mein liebes (Vorname), ich hole dich zum Leben zurück.“ Dann ziehen Sie ihm die Kleider des Todes aus und werfen diese in das Licht-Feuer. Sie holen aus dem Feuer neue goldene leuchtende Kleider und ziehen ihm diese an. Dann nehmen Sie eine Licht-Flamme in die Hand und zünden damit ein gleiches Feuer in der

Brust Ihres Selbst an. Sie umarmen es und sagen: „Herzlich willkommen zurück in meinem Leben, lieber (Vorname)“.

- Schauen Sie jetzt wieder zu Ihrem Selbst ohne jegliche Wertung. Wie sieht es aus? Geht es ihm wieder gut? Sieht es oder fühlt es sich wieder vollkommen ruhig? Ist es leuchtender geworden oder fängt sein Bild an sich aufzulösen?

- In diesem Fall haben Sie die Ereignisse mit Erfolg verarbeitet. Wenn nicht, bedeutet es, dass Sie mit einem schweren Trauma zu tun haben. Sie haben alles erledigt, aber Ihr inneres Kind braucht noch eine Rekonvaleszenzzeit. Diese Zeit dauert normalerweise höchstens drei Tage. während diesen drei Tagen werden Sie es so oft es geht im Geist besuchen, lieben und aufmerksam beobachten wie es ihm geht. Sie können es auch direkt fragen, was es noch braucht. Sie werden Ideen bekommen falls nötig. Und dann wird es sich auf einmal verändern und alles wird gut.

Jetzt sollen Sie ihr inneres Selbst noch segnen.

- „Mein liebes (Vorname) ich segne dich mit dem Licht und dem Feuer des göttlichen Lebens, dass du geschützt, gereinigt und genährt wirst, in allen Zellen deines Seins“. Dabei stellen Sie sich vor: Ihr Selbst sei in einer Licht-Feuersäule und sehen oder fühlen die Wirkung dieses Licht-Feuer auf dem inneren Selbst.

- Anschliessend können Sie auch wieder zu ihm gehen, umarmen, lieben und diese Zeit mit ihm geniessen so lange wie Sie wollen.

-Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem inneren Selbst und lege über Sie den Segen des göttlichen Lebens. So sei es