

Heile deinen Körper und deine Seele wird auch heilen

Unser Körper und unsere Seele bilden eine Einheit und wenn dir die Seele wehtut, dann wird auch dein Körper wehtun und umgekehrt. Wenn du müde und gelangweilt bist und es dir an Motivation fehlt, dann verschwindet langsam deine Freude und du schaltest dich Stück für Stück ab. Dein Körper beeinflusst deinen Gemütszustand und dein Gemütszustand beeinflusst deinen Körper.

Im Verlauf unseres Lebens gibt es Situationen und Personen, die uns körperlich oder seelisch verletzen, wenn wir uns aber nicht heilen können, dann wird der Schmerz in uns verweilen und uns nicht erlauben, ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben zu führen. Lerne, deinen Körper und deinen Geist zu heilen.

„Der Körper ist nicht mehr als eine bloße Projektion des Geistes, und der Geist ist nicht mehr als ein armer Widerschein eines brennenden Herzens.“

Ramana Maharshi

Frau-mit-Schmetterlingen

Das Leben verletzt uns manchmal auf tausend verschiedene Arten, aber die Zeit streichelt unsere Wunden, bis sie sich schließen, obwohl kleine Narben verbleiben können, die man beobachten muss, damit der Schmerz nicht wieder hervorkommt. Wir können viele Dinge tun, um unseren Körper und Geist zu heilen, und wir schlagen dir die folgenden vor:

Schaffe deine Realität

Die Quantenphysik geht davon aus, dass die Wahrnehmung einer Person die Realität verändern kann, der sie ausgesetzt ist, und möchte zeigen, dass das Universum aus Energie, aus Vibrationen, besteht, und dass diese Energie durch den Geist in Form von Gedanken beeinflusst wird.

Wenn eine Person ihre Aufmerksamkeit auf etwas richtet, dann wird diese Sache durch Denkprozesse des Verstandes erschaffen und wenn diese Person aufhört, ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, dann „löst“ sich die Energie von diesem Objekt, um wieder zu neuer Energie zu werden, mit dem Potential, sich in eine andere Sache zu verwandeln. Die Quantenphysik behauptet, dass nur dann, wenn wir anerkennen, dass etwas existiert, dieses Etwas überhaupt erst anfängt zu existieren.

Das Gesetz der Anziehungskraft ist die Grundlage dafür, dass eine Person ihre eigene Realität erschaffen kann. Viele Menschen erschaffen ihre Realität auf unbewusste Art und Weise, während ein bewusster Schöpfer sich anstrengt, seine Realität auf kreative Weise zu verändern.

Der Placeboeffekt

Der Placeboeffekt ist keine Einbildung, er besteht nicht darin, zu denken, dass man sich heilen werde, es handelt sich vielmehr um eine heilende Einstellung, bei der man daran glaubt, dass man sich in einem Heilungsprozess befindet. Auf diese Weise werden natürliche Schmerzmittel freigesetzt und es werden negative, neuronale Muster verändert, der Blutdruck gesenkt und das Immunsystem aktiviert.

„Das Geheimnis einer guten Gesundheit liegt darin, dass der Körper sich bewegt und der Geist ruht.“

Vincent Voiture

Heilen durch Meditation

Die Definition von Meditation ist kompliziert, da es sich um ein abstraktes Konzept handelt, das für manche Menschen religiöse Konnotationen haben kann, während es für andere eine intellektuelle Methode sein kann, um unser Inneres zu beruhigen oder um kreativere und emotional positivere Zustände zu erreichen. Jede Person versucht durch Meditation ein anderes Ziel zu erreichen:

Mentale Entspannung

Beruhigung des Verstandes, um ihn von den Sorgen des Alltags zu befreien

Kreativität

Reinigung des Verstandes, um ihn kreativer zu machen

Gesundheit

Stimulation des Immunsystems und von Selbstheilungsmechanismen

Entspannung

Abbau von Stress und Nervosität, um in einem Zustand der Ruhe zu gelangen

Meditation

Entdecke deine Leidenschaft und deine Lust

In unserem Leben haben wir gelernt, unsere Leidenschaften mit anderen Aufgaben zu ersetzen, die wir für obligatorisch halten. Wir entscheiden uns dazu, keine Zeit zu haben und stellen unsere Leidenschaften und Freuden auf die Seite und rauben somit unserer Seele ihre Nahrung.

Jeden Tag sollten wir einen Moment finden, um etwas zu tun, was unsere Leidenschaft ist und was uns Spaß macht. Du kannst anfangen, eine Liste von fünf Dingen zu machen, die dir große Freude bereiten, die du sehr gern machst und die du genießt: ins Kino gehen, Fahrrad fahren, Fotos machen, schreiben, lesen... Es ist sehr zufriedenstellend, wenn man jeden Tag einen Moment den Dingen widmet, die dir Freude machen. Gib für einen Moment den Dingen die Priorität, die deine Seele bereichern.

Entdecke deine Emotionen

Oft unterdrücken wir, was wir fühlen, wir vergraben es an der tiefsten Stelle in uns selbst und lassen es nicht heraus. Entdecke deinen Geist und werde dir über die Emotionen bewusst, die du aus Angst, aus Scham oder irgendeinem anderen Grund versteckt hältst.

Hast du sie einmal identifiziert, dann lass sie heraus: Wenn du weinen musst, dann weine, wenn du mit jemandem reden musst, dann suche nach jemandem, der dir gut zuhören kann. Das Wichtige ist, dass du dich von dieser Emotion, diesem Gefühl befreist, was dich nicht

weiterkommen lässt. Lerne, nicht zu schweigen, zu sagen, was du denkst und nicht zu unterdrücken, was du fühlst. Sei du selbst, verstecke dich nicht, umarme deine eigene innere Schönheit und passe auf deine Seele auf.

„Der Verstand ist wie ein Fallschirm, er funktioniert nur, wenn er sich öffnet.“

Albert Einstein

Bewege deinen Körper

Regelmäßige, körperliche Bewegung ist bewiesenermaßen eine sehr effektive Form, um Krankheiten vorzubeugen und bei guter Gesundheit zu bleiben. Sport machen trägt zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei und erhöht unser Selbstwertgefühl, unseren Optimismus und macht uns geistlich agiler. Alle körperlichen Aktivitäten sollte man den eigenen Fähigkeiten angemessen betreiben und sich im Training Schritt für Schritt steigern.