

DIE WAHL ZU HABEN, FÜHRT ZU GESUNDHEIT UND FREIHEIT...

Thematische Informationsbroschüre der Fachstelle ArtGesundheit

Nach dem Hin und Her im April, der Wechselhaftigkeit und Unbeständigkeit... wird nun alles begrünt, Frühlingsblumen sind in voller Pracht, die Vögel zwitschern und die Sonne fühlt sich erstmals richtig heiss an... Es geht Richtung Sommer, der Winter ist nun definitiv vorbei, was mit dem Entfalten und Erblühen der Natur offensichtlich wird... denn langsam wird in der Natur sichtbar, was wir uns vorher nur vorstellen konnten...

So ist es auch bei uns...

Das Hin und Her finden wir auch in den normalen Entwicklungsphasen, in denen wir uns ausprobieren... wie ein Kleinkind, das die ersten Schritte macht, wie ein Kind, das die Welt erkundet und sich dabei erfährt. Wie ein Jugendlicher, der sich nun plötzlich in seiner eigenen Verantwortung für sein Leben wiederfindet und sich darin erprobt und behauptet...

Und wir finden das Wechselhafte auch in unseren persönlichen Prozessen, in unseren Schwierigkeiten, Problemen und Herausforderungen. Es braucht Mut, um etwas zu verändern, und nach dem Loslassen finden wir uns wieder im Unbekannten. Denn die alten Strategien greifen nicht mehr... wir sind uns bewusst, dass sich etwas in uns verändert hat... doch die Strategien fehlen noch... wie eine Jugendliche, die nun die Kindheit hinter sich lässt und plötzlich Verantwortung übernehmen muss. Doch in der Welt hat sie noch nicht gelernt, damit umzugehen. Durch ausprobieren wird sie erfahren, wie sie wirkt und für sich herausfinden, was und wie sie leben möchte...

Bis ins hohe Erwachsenenalter finden wir uns immer wieder in neuen Lebensumständen. So sind wir auch tagtäglich konfrontiert mit uns selber. Die Art und Weise, wie wir in die Welt blicken und diese erfahren, gibt uns ein Spiegelbild von dem, wie wir sind, was wir von uns selbst glauben und wie wir handeln.

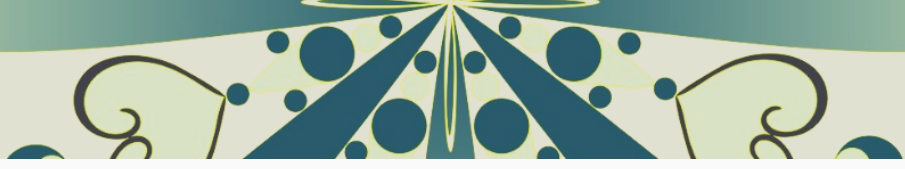
Wenn wir uns neue Strategien aneignen, erfahren wir uns zuerst darin, wir wissen noch nicht, wie sie wirken und was es mit dem Leben macht.

Wenn wir etwas verändern wollen, werden wir uns zuerst im Unbekannten wiederfinden. Wir versuchen es zuerst mit unseren alten Strategien zu bewältigen, aber wir spüren, dass sie nicht mehr greifen. Wir pendeln hin und her zwischen dem Bekannten und Sicherem, das uns immer wieder im Alten "baden" lässt und dem Neuen, mit dem wir uns noch unsicher fühlen und das erst erprobt werden muss.

Kennst Du Themen wie:

- Sucht und Abhängigkeit
- Stress
- Ängste
- Schlafstörungen
- Gedankenkreisen

- Herzklopfen
- Körperliche Schmerzen
- Gelenkbeschwerden
- Müdigkeit/ Erschöpfung
- Verdauungsbeschwerden



Es ist wie der Jugendliche, der sich für eine Lehre entscheiden muss, obwohl er noch keine Ahnung von der grossen Welt hat. Noch keine Ahnung hat, welche Konsequenzen diese Entscheidung für sein Leben hat... Er tappt im Ungewissen. Er kann es erahnen, doch nicht wissen, wie es sich entwickelt. All diese Unsicherheiten und Fragen, die sich auf dem Lebensweg zeigen, tauchen auch auf, wenn wir uns entscheiden, in einer Situation eine neue Strategie zu leben. Wir müssen es erst erfahren und auf unsere innere Stimme vertrauen, die uns führt...

Denn wir können einander zwar beraten und zur Seite stehen, aber durch die eigenen Erfahrungen muss jeder selber gehen. Und so lernt jedes Individuum in seinem Ermessen, die Verantwortung für sich selbst zu tragen, um sich gesund und frei zu fühlen. Diesem Navigator in uns zu folgen, auf den wir uns verlassen und vertrauen können...dafür braucht es Mut.

Es braucht Mut, den eigenen Weg zu gehen und Durchhaltevermögen, sich im Prozess der Erfahrung immer wieder selbst zu begegnen:
 Zu sehen, wann ich am Alten festhalte und meine Kreise drehe.
 Zu erkennen, wann ich mich in einer bekannten Situation ausprobiere und mich darin ganz neu erlebe. Und auch, wenn ich wieder in die alte Strategie falle, bin ich doch einen Schritt weiter, als wenn ich nur am Alten festhalte.

Und plötzlich kann ich wahrnehmen, dass ich entscheiden kann, wie ich mich verhalten möchte. Ich kann wählen... und mit dieser Wahl werde ich mir bewusst. Der Prozess verlief von der unbewussten Reaktion in einer bestimmten Situation, hin zu einer gewissen Distanz der Situation, meinem Denken und Fühlen gegenüber. So, dass ich nun wählen kann, wohin die Reise geht.

Mit dieser WAHL, beginnt die Verantwortung für die QUALITÄT meines Handelns. Sobald ich mir bewusst bin, kann ich niemandem mehr die Schuld geben, denn für meine Reaktion bin ich selbst verantwortlich. Das ist wie Erwachsen werden... man erwartet mehr Verantwortungsübernahme von einem Jugendlichen als von einem Kind. Und mehr Reflektionsfähigkeit z.B. über Gefühle von einem Erwachsenen als von einem Kind. Und mit der Verantwortung für den inneren Seins-Zustand entfaltet sich plötzlich das ganze Potential. Je besser es mir in meinem Innersten (Gemüt) geht, je mehr ich mein inneres Gleichgewicht finde, desto zufriedener kann ich mein Leben gestalten. Und dadurch auch GESÜNDER und FREIER leben.

Homöopathie bewegt!

Die Homöopathie unterstützt den Menschen mit sanfter Methode. Sie ist geschult darin, die Lebenskraft zu beobachten und individuell zu stärken. So, dass der Mensch innerlich stärker wird, damit er mit den Erfahrungen des Lebens besser umgehen und er sich mit seinem "gelebten Leben" versöhnen kann.

ArtGesundheit eine Lebenskunst

Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft

Besuchen Sie uns an der
 Schlossgasse 10
 3280 Murten

026 674 60 60
 info@artgesundheit.ch

Unverbindlich informieren...
 ...Inspiration und Aufklärung

Mehr dazu unter:
 www.artgesundheit.ch

**Ein Angebot der
 Praxis für klassische
 Homöopathie
 Rolf Aeppli**

Alte Freiburgstrasse 5
 3280 Murten
 026 670 64 10
 www.praxisaeppli.ch

