NR. 11 AUSGABE JULI 2022

DENKE DICH LEICHT...

Thematische Informationsbroschüre der Fachstelle ArtGesundheit

Das Leben fühlt sich schwer an?
Ängste, Sorgen, Verletzungen, Stress...

Unsere Gedanken sind voll von Erwartungen, Vorstellungen, Bildern und Ideen... und die meisten Gedanken sind uns nicht einmal bewusst... Plötzlich taucht da ein Gefühl auf, in der Anwesenheit einer Person, oder ich verhalte mich auf eine gewisse Weise, ohne, dass ich mir bewusst bin, weshalb... Blitzschnell sind diese Gefühle da, die mich überfallen, noch ehe ich mir den Gedanken dazu bewusst bin...
Wut, Groll, Scham, Neid, Eifersucht, Angst...
Und, dann wird das Leben schwer... weil ich an gewissen Bildern, Vorstellungen und Erwartungen hängen bleibe und darauf reagiere... Es ist dieser Widerstand, der aufkommt, wenn etwas nicht nach den eigenen Vorstellungen läuft...

Dabei ist unser gesamtes Weltbild auf einem Denkgerüst aufgebaut, das seit der Kindheit durch unsere Prägungen und Erfahrungen ständig fixer geworden ist und uns Sicherheit vermittelt. Wir haben uns eine Lebensansicht zurechtgelegt und kontrollieren mit den Gedanken unsere kleine Welt. Wenn wir aber an diesem Bild hängen bleiben, wird unsere Sicht eng, sie wird einseitig, starr und unbeweglich. Oft wird gar nicht bemerkt, dass unsere Realität ein Abbild unserer Gedanken ist... wir projezieren es auf die Welt, unsere Mitmenschen und geben anderen die Schuld an unserem Erleben, statt Verantwortung für unsere Gedanken zu übernehmen. Diese Unbeweglichkeit zeigt uns alles andere auf, als diese Leichtigkeit, die wir in der Lebendigkeit des Seins finden könnten...

Alles beginnt in unserem Inneren...

Mit der Homöopathie unterstützen wir dich, diesen unbeweglichen Denkzustand zu verändern und ins Fliessen zu bringen. Es geht darum, freier zu werden von den eigenen Zwängen und Denkmustern... den Mut zu haben Ängste zu überwinden.

Gedanken drehen sich stets um die Vergangenheit: «Wieso ist mir diese Ungerechtigkeit passiert?» oder um die Zukunft: «Was könnte mit mir passieren?»

Gedanken sind beherrscht von dem, was wir tun wollen, wie wir sein müssen und wie andere sich verhalten oder sein sollten.

Gedanken begrenzen...

Kennst Du Themen wie:
- Sucht und Abhängigkeit
- Stress
- Ängste
- Schlafstörungen
-Gedankenkreisen

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

Wenn wir an Bildern und Erwartungen festhalten, kommt es zu einem inneren Stau und wir bleiben verhaftet... lieber in der eigenen "sicheren" Welt verharren, als von der "unsicheren" Lebendigkeit zu schnuppern... Oft spüren wir, wenn wir uns selber blockieren, doch wie bewusst sind wir uns dieser Gedanken, die das Leben beeinflussen...?

Du kannst Leichtigkeit in dein Leben bringen, wenn Du wieder «leicht» wirst in deinen Gedanken. «Schwere» kommt, wenn Du dich gegen das auflehnst, was sich in deinem Leben zeigt oder wenn Du in den Widerstand gehst, mit dem was ist...
Wirkliche Leichtigkeit kannst Du finden, wenn Du ins "Jetzt" kommst, in diesen Augenblick... Wenn Du ehrlich genug mit dir selbst bist und dir eingestehst, wie Du dich und die Welt betrachtest...

Wenn Du anerkennst, wie es jetzt gerade ist, dann darf auch erstmals das sein, was da ist... vielleicht kommt dein Thema dadurch noch einmal verstärkt zum Vorschein, doch damit schenkst Du diesem nur die Möglichkeit, sich zu zeigen, um dann leichter zu werden...

«Sehen Sie, ich habe nichts gegen das, was geschieht!»
(Jiddu Krishnamurti)

Wenn Du das Leben und alles, was auf dich zukommt annimmst, dann wird es leichter. Das Leben wird leichter, weil Du nicht in den Widerstand gehst, mit dem was ist. Weil Du die Dinge nicht mehr kommentierst oder darüber Urteile fällst und aufhörst die Dinge in richtig und falsch einzuordnen...
Es wird leichter, weil Du dir selbst und dem Leben eine Grundakzeptanz entgegenbringst...
Durch das Annehmen kommt Entspannung und in der Entspannung verändern sich die Dinge, wie von selbst... sie ordnen sich von Innen heraus... Es wird lebendig in dir... Die Lebenskraft fliesst...

So wird die Begegnung mit den Dingen anders und diese verlieren ihre Macht, ihre Grösse und dadurch ihre zerstörerische Kraft... die Architektur der Gedankenstrukturen verändert sich und dadurch können sich die Themen verändern... Das Leben wird also leichter, Du denkst dich sozusagen gesund, nicht weil sich die Dinge im Aussen verändern, sondern weil Du den Dingen anders begegnen kannst...

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

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.