

# DEINE DENKGEWOHNHEITEN KREIEREN DAS DREHBUCH DEINES LEBENS...

Die Lebenskraft stärken und ganzheitlich gesund bleiben

Plötzlich steigt eine Emotion hoch, aus dem Nichts und überwältigt dich...Da war ein Gedanke, blitzschnell, so schnell, dass er nicht bemerkt wurde und schon sind die Emotionen da...

Die Emotionen werden ausgedrückt und die Menschen rundherum mithineingezogen. Oder die Emotionen werden verdrängt und dadurch vergiftet Du dich und dein Umfeld gleichermaßen... Es ist deine Ausstrahlung, die sich auf dich und andere auswirkt.

Das Thema spielt keine Rolle. Wir alle haben sie, diese Dramen. Wir sind empfindlich und verletzlich auf Dinge, die uns begegnen. Es sind Situationen, die wir selber oder die andere Menschen verursachen. Wir erzeugen Dramen, indem wir unsere Gedanken weiterdenken, diesen Gedanken Glauben schenken und damit die Theaterbühne betreten. Es ist das Ticket für die Show.

Es ist ein Unterschied, ob Du eine Emotion mit einer Geschichte ausdrückst oder das Gefühl fließen und vorbeiziehen lässt, in dem Du der Geschichte nicht weiter Glauben schenkst.

Früher oder später wirst Du dir bewusst, dass das ein riesengrosser Schauplatz ist... jeder hat irgendeine Rolle auf der Bühne und spielt sein eigenes Drama. Doch dieses Drama führt zu nichts, es ist nur Energieverlust. Wir verlieren die Kraft, fokussiert zu bleiben, unseren

Weg zu gehen, unsere Projekte umzusetzen oder einfach nur zufrieden und gesund zu bleiben. Aus einer Verletzung heraus fallen wir in Emotionen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen und wir versuchen uns zu retten, um irgendein Gefühl von Sicherheit zu bekommen. Und am Besten soll unser Partner, unser Umfeld, der Verein, der Job, die Nachrichten, eine Medizin usw. uns diese Sicherheit geben. Die Spirale ist endlos und verschlingt uns.

Doch du kannst wählen. Willst Du immer wieder die Theaterbühne betreten, oder etwas in deinem Leben verändern?

Du spürst die Wunde, nimmst die Emotion wahr, aber Du machst nicht weiter mit dem Drama. Sobald Du es wahrnimmst, dass Du auf ein Drama hinsteuerst, hast Du die Möglichkeit auszusteigen. Du spinnst den Faden einfach nicht weiter, schreibst keine weitere Zeile mehr in deinem Drehbuch, welche dann auf der Theaterbühne fertig gespielt werden muss.

In jedem Moment, in dem Du erkennst, dass Du dich in einem Drama befindest, kannst Du aussteigen. Im Wissen, dass Du gerade die nächste Episode von Shakespeare verpasst ;-). Du lässt es einfach los, dein Sicherheitsbedürfnis...

Heilung beginnt in deinem Inneren.

Kennst Du Themen wie:

Sucht und Abhängigkeit  
Stress  
Ängste  
Schlafstörungen  
Gedankenkreisen  
innere Unruhe

Herzklopfen  
körperliche Schmerzen  
Gelenkbeschwerden  
Müdigkeit/Erschöpfung  
Verdauungsbeschwerden  
Reizdarm /Reizblase  
Angina  
Erkältungstendenz  
Hautbeschwerden

Oft halten wir fest, weil wir Angst haben, etwas loszulassen. Wir wissen nicht, was auf uns zu kommt. Auch die Angst ist ein Drama, Du befindest dich also immer noch im Theater. Theater oder Dramen erzeugen Stress, schwächen uns, setzen unser Immunsystem herab, machen uns anfällig für jegliche körperliche und psychische Krankheit. Du kannst wählen, bleibst Du in der Angst oder gehst Du ins Vertrauen. Dramen entstehen durch unsere fixierten Vorstellungen. Es ist unsere Empfindlichkeit, die uns unbeweglich macht.

Wie kannst Du aussteigen? Indem Du immer bewusster mit den Dingen umgehst und dadurch innerlich gestärkt bist, um mit den Erfahrungen des Lebens besser umzugehen und um dich mit deinem gelebten Leben zu versöhnen. Wenn Du innerlich in Balance kommst, machst Du eine innerliche Reise. Von der Gleichgültigkeit kommst Du immer mehr in die Verletzlichkeit, vom Blockiert sein bewegst Du dich immer weiter in die Hauptrolle des Theaters... Anfangs ist es super, die eigene Verletzlichkeit anzusprechen, ihr bewusst zu sein. Später geht es jedoch darum, die Verantwortung für die ausgelösten Emotionen zu tragen... Irgendeinmal hörst Du einfach damit auf, dir die Finger immer wieder auf der Herdplatte zu verbrennen. Dann hast Du die Wahl, für den Schritt heraus aus deinem Drama. Du hörst einfach damit auf, deine Gedanken weiter zu spinnen. So bewegst Du dich von der Verletzlichkeit hin zur Empfindsamkeit. Von einer Verletzlichkeit in eine Berührbarkeit... es fließen Tränen, doch ohne Anhaftung, ohne dieses Nachtragen, ohne die Bühne, auf dem ein grosses Schauspiel abläuft, in dem deine Verletzlichkeit als Geschichte zum Ausdruck kommt... Du wirst innerlich ruhiger, gelassener, entspannter...

Ein grosser Teil, der Stress erzeugt und uns körperlich und psychisch krank macht, entfällt: deine Geschichten, Erinnerungen, Denkgewohnheiten, angesammelte Tendenzen, Erwartungen und Vorstellungen, wie etwas sein soll.

Im Kopf wissen wir: es geht darum, die Dinge anzunehmen, sich damit zu versöhnen. Wir wissen alles... Doch die Frage stellt sich: warum setzt Du dein Wissen nicht um? Was hält dich davon ab, diese innere Reise zu gehen? Es braucht immer Überwindung, wenn man ein Heer von Verteidigern aufgestellt hat... wenn man eine Mauer um das erstellt hat, was einem in die Veränderung und Verantwortung bewegt. Bring deine Seele zum Strahlen, lasse sie frei bewegen, anstatt dein Ego zum Glänzen zu bringen. Alle diese Schichten und Konditionierungen, die darüber kleben, verdecken dein wahres Sein.

### 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](mailto:info@artgesundheit.ch)

Unverbindlich informieren...  
...Inspiration und Aufklärung

Mehr dazu unter:  
[www.artgesundheit.ch](http://www.artgesundheit.ch)



### Ein Angebot der

## Praxis für klassische Homöopathie Rolf Aepli

Alte Freiburgstrasse 5  
3280 Murten  
026 670 64 10  
[www.praxisaeppli.ch](http://www.praxisaeppli.ch)

