

# DEIN SCHRITT AUS DER BOX...

Thematische Informationsbroschüre der Fachstelle ArtGesundheit

Der April ist ein wechselhafter Monat... das Wetter kann sich ständig verändern und seine Ausdrucksform ändern... Regen, Sonne, Kälte, Wärme, Windig... unberechenbar und doch so voller Möglichkeiten...

Die Luft ist ein wichtiges Element des Frühlings... sie wird dem Geistigen zugeordnet, der geistigen Freiheit... der Gedankenwelt...

Gedanken kommen und gehen... der Mensch hält die Gedanken fest und schreibt so seine Geschichte...

Denn das, was Du glaubst zu sein, das was dir in deinem Leben widerfährt und wie Du mit den Dingen, die in dein Leben treten umgehst... sind ein Produkt deines Geistes...

Durch die Prägung in der Kindheit, den Einflüssen und Erfahrungen in deinem Leben haben sich Glaubensmuster herauskristallisiert.

Wenn wir an Gedanken festhalten, entstehen Fixierungen im Geist.

Das kann Sicherheit geben, doch schränkt es auch die ganzen Möglichkeiten ein. So, dass wir plötzlich feststecken, sich Dinge im Leben immer und immer wieder wiederholen und wir darunter Leiden.

Alles was möglich wäre, wie sich eine Situation zeigen könnte, wird durch unsere Wahrnehmungsweise, die wir stark mit unseren Gedanken und Glaubensmustern beeinflussen, eingeschränkt.

Wir haben dann das Gefühl, dass das was wir sind und wie wir denken, die ganze Welt ist - ja die ganze Wahrheit. Wir erkennen nicht unseren eingeschränkten Blick...

**Doch du darfst deine Aufmerksamkeit nach innen wenden – es wird dir nichts begegnen, was dich nicht liebt. Die Lebenskraft spricht immer zu dir, es ist nur unsere Vorstellung von dem was uns begegnen könnte und wie wir es interpretieren, was uns Angst macht hinzuschauen.**

**Kennst Du Themen wie:**

- Sucht und Abhängigkeit
- Resignation und Rückzug
  - Ängste
  - Schlafstörungen
  - Seelischer Schmerz
  - Gedankenkreisen
- Übergewicht
- Körperliche Schmerzen
  - Gelenksbeschwerden
  - Müdigkeit/ Erschöpfung

**Wann hast Du den Mut, einen Schritt aus deiner Box zu wagen?**



Wir befinden uns in einer Box – unserer Box und glauben nicht daran, dass ausserhalb davon etwas anderes existieren könnte.

Oder wenn wir es sehen können, dann haben wir vielleicht zu starke Angst, so dass wir die nötigen Schritte nicht machen oder die Konsequenzen nicht tragen wollen.

So befinden wir uns in einer Box und fragen uns, weshalb wir die gleichen Geschichten immer und immer wieder erleben... Weil wir festhalten an unserem Bild von uns selbst, der Welt und den Dingen, wie sie sein sollen...

Die Luft erinnert an die geistige Freiheit – die unbegrenzten Möglichkeiten...

In deinem Geist kannst Du alles denken... doch, wann hast Du den Mut, einen Schritt aus der Box zu wagen?

Wann hast Du den Mut, die Geschichten nicht ständig nur in deinem Kopf zu wiederholen oder Phantasien nachzueifern, sondern die Geschichte in deinem Leben neuzuschreiben?

Mit dem Schritt aus der Box wird neues Land erkundet... neue Möglichkeiten zeigen sich. Es braucht Mut, einen Schritt in das neue Land zu wagen. Es fühlt sich unsicher an und Ängste kommen auf, weil du noch nicht weisst, wie dem begegnen, was da kommt.

Hast Du den Schritt gemacht, fühlt es sich an wie ein Pendel, das zwischen dem Alten und dem Neuen hin und her schwankt. Und das ist ganz normal. Es braucht nämlich Zeit, bis etwas Form annimmt und du neue Strategien entwickelt hast.

Zuerst wirst Du einfach feststellen, dass die alten Strategien nicht mehr funktionieren, du wirst versuchen im Neuen mit alten Strategien zu handeln, doch sie greifen nicht mehr. Das ist ein gutes Zeichen, denn es zeigt dir auf, dass Du einen Schritt, heraus aus deiner Box gemacht hast – den Mut dazu hattest, etwas Altes zurückzulassen.

Wenn Du den Fokus nun auf das legst, was sich neu zeigen möchte, wirst Du spüren, was Du als nächstes Tun kannst...

Was nimmt Form an?  
Was belebt diese Form?

#### 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

