

Dagmar Schneider-Damm M.A.

Heilpraktikerin, Reikilehrerin/-meisterin

Reikischule Schwarzwald

Bühlweg 3, 78078 Niedereschach-Fischbach

Telefon 07725/449, Fax 07725/91071

E-Mail: info@reikischule-schwarzwald.de

www.reikischule-schwarzwald.de

Die 8 Gesundheits-Schlüssel

*„Gesundheit als
Lebensaufgabe“*

Ganzheitliche Gesundheit
beginnt im Kopf!

Gesundheit ist:

Heil sein von
Körper – Geist – Seele

Gesundheit ist darum
immer ganzheitlich zu sehen.

Krankheit ist:

Hinweis/Zeichen, dass die
Ordnung/Balance auf einer
der Ebenen (Körper, Geist,
Seele) gestört ist.

Ziel: höchste Energie

Aufforderung zum Handeln:

1. Gesundheits-Schlüssel:

Im Einklang mit sich und seinen Mitmenschen/der Mitwelt leben und sich selbst und andere in Harmonie liebevoll annehmen.

2. Gesundheits-Schlüssel:

Kennen der persönlichen Risikofaktoren

- * Familiäre Disposition
- * Eigene Konstitution
- * Gesundheitsstatus
- * Lebensführung
- * Lebensumstände/-umfeld
- * Ernährung
- * Bewegung
- * Entspannung
- * Beruf
- * Gefühle

3. Gesundheits-Schlüssel:

Handlung bewirkt Wandlung!

Ihre persönliche Risiko-Bilanz?

Wo sind Veränderungen NOTwendig?

- * Zur Gesundwerdung
- * Zur Gesunderhaltung
- * Steigerung der Lebensfreude
- * Erhöhung des Wohlbefindens
- * Zur Steigerung der Leistungskraft
- * Zur Veränderung der Lebensumstände

Wer nicht handelt, wird behandelt!

Der erste Augenblick vom Rest Deines Lebens
beginnt jetzt!

Ursache–Wirkung–Gesetz

4. Gesundheits-Schlüssel:

Ein intaktes Immunsystem

18 Milliarden Codes sorgen für die Regulierung.

Stressfaktoren für das Immunsystem:

- * Todesfälle im unmittelbaren Umfeld
- * Scheidung
- * Isolation
- * Arbeitslosigkeit
- * Finanzielle Verluste
- * Umzug
- * Neuer Arbeitsplatz
- * Dauerstress(Familie/Arbeitsplatz)
- * Mehrfachbelastungen
- * Psychischer Druck
- * Umweltfaktoren
- * Familiäre Vorbelastung

- * Ernährung
- * Drogen-/Genussgifte

5. Gesundheits-Schlüssel: Erkennen der Botschaft

Krankheit als Botschaft der Seele
für Veränderung, um in die Balance
zurückzukommen.

Louise Hay: „Einfach nur eine Tablette
schlucken, ist ein Maulkorb für die Seele.“

Es gibt keine unheilbaren Krankheiten,
nur unheilbare Menschen.

Der Körper als Projektionsfläche:
Jedes Symptom und jede Lokalisation der
Krankheit gibt Hinweise auf das zu
Grunde liegende Problem.

Man beachte die Weisheit des Volksmundes:

Magen/Leber/Galle:

Das schlägt auf den Magen. Eine „reinwürgen“. Eine „Kröte“ schlucken müssen. Gift und Galle spucken. Die Galle läuft über. Eine Laus läuft über die Leber.

Herz/Kreislauf:

Das Herz brechen. Mitten ins Herz treffen. Sich etwas zu Herzen nehmen. „Eine vor den Latz/Bug bekommen“. Das Herz verlieren. Herzlos sein.

Wirbelsäule:

Das Kreuz brechen. Zu Kreuze kriechen. Sich etwas aufbürden. Belastet sein.

Sinnesorgane:

Etwas nicht sehen/hören/riechen können.

Haut:

Aus der Haut fahren. Sich in seiner Haut unwohl fühlen.

6. Gesundheits-Schlüssel:

Das rechte Maß in allem, u.a.

- * Ernährung
- * Bewegung
- * Freizeit
- * Konsum
- * Anspannung – Entspannung

7. Gesundheits-Schlüssel:

Die Kraft der Gedanken

Gedanken sind Kräfte. Emotionen bewegen oder blockieren uns. Sie setzen Ursachen, die sich manifestieren.

Es gibt nicht nur Gift, das in uns hinein, sondern auch das aus uns kommt.

Die Filter der Sprach-Weisheit:

Ist es wahr?

Ist es erfreulich?

Bringt es alle Beteiligten weiter?

8. Gesundheits-Schlüssel: Sinnerfüllung und Liebe

Die Gesundheit erhaltende Faktoren:

- * Die Fähigkeit, ein sinnerfülltes Leben zu leben.
- * Aufgaben und Ziele.
- * Ein anregendes Leben.
- * Ein tragfähiges Beziehungsnetz.
- * Eine optimistische Grundhaltung.
- * Die Fähigkeit zur Vergebung.
- * Ich selbst und andere in Liebe annehmen.
- * Lieben und geliebt werden.

Fazit:

Gehe ich krank und kränkend mit mir um,
ist das Ergebnis Krankheit. Gehe ich gesund mit
mir und anderen um, ist das Ergebnis
Gesundheit.