

Thema zur Fastenzeit: Über - Gewicht

Der Winter ist die Zeit in der ich mehr zur Ruhe komme. Die Natur schläft und ich mache es ihr manchmal nach. Und wer mehr faulenz, nascht auch mehr. Das ist alles für mich in Ordnung bis die Fastenzeit beginnt und der Frühling vor der Türe steht. Dann beginne ich wieder aufzuwachen. Mich mehr zu fühlen und mich dadurch auch mehr zu bewerten. Ich schaue dann intensiver am Körper auf und ab, schaue länger in den Spiegel. Häufig werden die Mundwinkel länger und ich denke, ich könnte doch auch mal Sport machen und mich gesünder ernähren. Ich fühle mich dann nicht wohl in meinem Körper und träume davon wie gut es mir ginge, wenn ich superschlank wäre. Dann spüre ich wie sich der Druck in mir erhöht! (Wer sich unter Druck setzt, macht das sofort auch mit Partner, Kinder, Kollegen etc!)

Doch Druck erzeugt Gegendruck. Gegen den wiederum will sich der Körper schützen – Er bunkert Fett.

Den Druck kann man aber auch als unsichtbares Gewicht spüren. Dann fühlt man sich belastet, schwer, die Gelenke schmerzen, wir verspannen und es drückt auf das Gemüt.

Wahrscheinlich kennen viele von euch solche Gefühle und Reaktionen.

Wenn Menschen wegen körperlicher Probleme bei mir Beratungstermine machen, spreche ich meist auch über die Betrachtungen und Be-/Abwertungen über den Körper. Diese schwanken heftig, und besonders auffällig sind die Fehlgedanken, die mit dem Körper und auch Gewicht verbunden sind.

Alle Menschen die sich als Übergewichtig erleben(egal ob es 5 oder 50kg zuviel sind), oder auch Eingeschränkt wegen Krankheit sind, haben das Wenn – Dann Syndrom - GLAUBEN, **wenn** ich schlank /gesund bin... **JA, dann ist alles anders!** **Ich fühle mich toll.** Ich bin **dann** selbstbewusst. Ich habe **dann** kaum Grenzen, oder gar keine. **Dann** bin ich einsatzfähig. **Dann** bekomme ich Aufmerksamkeit. **Dann** werde ich geliebt. **Dann** werde ich anerkannt. **Dann** bin ich in Ordnung! Und viele Fehlannahmen mehr!

Wer zu der angesprochenen Gruppe: Übergewichtig und/oder Einschränkung durch Krankheit gehört, der macht mal nach dem Gelesenen gleich die Augen zu. Und wer doch schaut dem wird klar: Wenn ich all das bekomme was ich mir wünsche, was bin ich dann gezwungen zu tun? Möchte ich das eigentlich?



Erleb Dich morgen bei der Arbeit, zu Hause, beim Einkaufen, in der Beziehung im GESUNDEN Zustand. Was glaubst Du was dann anders ist? Was machen Chef, Nachbarn, Kinder, Partner, Eltern?

Kann das WAHR SEIN? Oder ist das eher eine Illusion?

Schau mal in Wahrheit auf Schlanke und/oder Gesunde!

Wie unzufrieden, neidisch, mürrisch, ängstlich, ohnmächtig etc.. sind diese auch?

Dann wird klar:

Es ist toll gesund und in einem wohlgeformten Körper zu sein!

Aber der Weg beginnt über Heilung im Inneren!

Über Heilung, das heißt Selbstliebe, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Frieden mit Ordnung und Unordnung, Fröhlichkeit, Gelassenheit, Souveränität, Bewunderung...

...dann purzeln die Kilos wie von selbst oder die Krankheit verschwindet.

Alles auf einmal geht sicher nicht. Such dir eine Thematik heraus. Und nicht belügen, so tun als ob du jetzt "plötzlich" zufrieden bist. Das macht eher wieder Druck. Du schaffst mit einem Thema Frieden: Durch Auseinandersetzung. Durch Meditation. Mit Bewusstmachen. Mit Stolz über das Erreichte. Mit Selbstbelohnung, weil du etwas prima gemacht hast.

Dabei kann Dich die Arbeit mit Kinesiologie, Aufstellungen und ähnlicher Methoden unterstützen.

Ehrlichkeit! Selbstbeachtung! Würde! Respekt!

Das sind Werte, Bewertungen mit denen sich die innere Welt verändert, damit sich die äußere Welt verändert!

Damit wächst Heilung und Schönheit!!!