

Die Gesundheits- und Lebenstipps

von

Hans-Peter Jophiel KELLER

Jophiel-News

Goldblau-News

News für unser Wohl

www.jophiel-news.ch

www.goldblau-news.ch

© Copyright 2012 by Jophiel-News – Goldblau-News, Hans-Peter Jophiel KELLER,
CH-4622 Egerkingen

Selbstverständlich dürfen Sie diese, die ganze Dokumentation
für sich selbst oder für einen Mitmenschen ausdrucken,
dem sie dienlich sein kann.

Inhaltsverzeichnis:

- Inhaltsverzeichnis	2
- Vorwort	3
- Gesundheit – Krankheit	4
- Ein paar Tipps	6
- Verschiedene Anregungen	9
- Die Kraft der Gegenwart	12
- Das Naturgesetz des Magnetismus	13
- Geistige Verspannungen loslassen	14
- Gesunde Ernährung	14
- Sie vertragen gesundes Gemüse nicht?	16
- Einschneidende Erlebnisse loslassen	17
- Dramatische Träume/Visionen loslassen	17
- Prophezeiungen	18
- Einige Beispiele aus der Praxis	19
- Sei Dir bewusst, wer Du bist	22
- Zusammenfassung	25

Vorwort

Sie gönnen sich mit dieser Dokumentation eine Fülle von Möglichkeiten, wie Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit geniessen können. Entnehmen Sie aus deren Inhalt, das was für Sie stimmt und erforschen Sie die Themen, so wie sie Ihnen dienlich sind.

Seien Sie sich bewusst, dass Ihnen ein weitgehendst selbstverantwortliches Leben dienlich ist für Ihre persönliche Weiterentwicklung und für ein erfüllendes Leben.

Aus rechtlichen Gründen erwähne ich hiermit auch:

Sie lesen diese Dokumentation auf Ihre eigene Verantwortung und was Sie aus dieser Dokumentation entnehmen und in Ihrem Leben umsetzen, tun Sie ebenfalls auf Ihre eigene Verantwortung. Im gesetzlichen Sinne ersetzt dies keine medizinische, psychotherapeutische oder anderweitige Behandlung.

Gegen den Verfasser dieser Dokumentation „Die Gesundheits- und Lebenstipps“, den Verleger, den Veröffentlichler, den Veranstalter oder Organisator können keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

In dieser Dokumentation finden Sie hauptsächlich natürliche und gesunde Gesundheits- und Lebenstipps (ohne belastende Nebenwirkungen), denn das ist mein Spezialgebiet.

Wenn ich in meinem Leben einen Arzt/Ärztin oder Fachperson aufsuchte habe ich immer gute Erfahrungen gemacht. Ich wurde immer hochkompetent und gut behandelt. Verschiedentlich habe ich auch da natürliche und gesunde Gesundheits- und Lebenstipps erfahren. Der Arzt/Ärztin oder Fachperson hat mir jeweils eine bestimmte oder mehrere mögliche Heilmethoden empfohlen und ich habe entschieden, welche ich mir wünsche.

Selbst bei meinem grossen Wissen über natürliche Heilmethoden und ich ziemlich viele Therapeuten/innen kenne, die mit natürlichen Heilmethoden arbeiten, werde ich gerne einen Arzt/Ärztin oder Fachperson aufsuchen, um mir helfen zu lassen, wenn bei entsprechenden Gegebenheiten er/sie der ideale Helfer/in ist.

Selbst habe ich viele Jahre als Therapeut mit natürlichen Heilmethoden gearbeitet. Da habe ich jeweils sehr geschätzt und es war auch sehr hilfreich, wenn die ärztliche Diagnose vorlag und die Menschen, die meine Hilfe annahmen, mit meist üblichen medizinischen Methoden stabilisiert waren, so konnte ich mich voll und ganz auf die Thematik der nachhaltigen Heilung konzentrieren.

Es ist mir ein Anliegen, Ihnen klar mitzuteilen, nehmen Sie Hilfe von einer Arzt/Ärztin oder Fachperson an, wenn Sie sie brauchen!

Herzlichen Dank liebe Ärzte/Ärztinnen und liebe Therapeuten/
Therapeutinnen mit natürlichen Heilmethoden.

Gesundheit

Gesundheit ist Harmonie in Körper, Geist und Seele

Das heisst:

Körper, Geist und Seele sind überall gut mit Lebensenergie (Blut, Licht, Liebe.....) versorgt.

Die Lebensenergie fliesst harmonisch (gut, ungehindert) zwischen und in diesen drei Körpern.

Unsere Körper schwingen in ihren natürlichen Schwingungen.

Idealerweise schenken wir jedem unserer drei Körper die nötige Beachtung. Unserem physischen (fleischlichen) Körper geben wir gesunde, natürliche Nahrung, gute und gesunde Körperpflege, liebevolle Behandlung, materiellen Wohlstand . . .

Unseren geistigen Körpern, nämlich Geist und Seele, geben wir gute geistige Nahrung in Form von schönen und liebevollen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Indem wir uns gesund ernähren, gute und gesunde Körperpflege gönnen und uns liebevoll behandeln, nähren wir auch Geist und Seele.

Krankheit

Wenn wir krank sind, fliesst unsere Lebensenergie teilweise nicht mehr gut. Meistens ist nur ein sehr kleiner Teil unseres Körpers betroffen, wo die Lebensenergie nicht mehr gut fliesst. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass der grösste Teil unseres Körpers gesund ist.

Die Ursache aller Krankheiten sind:

Geistige Verspannungen und mangelhafte Ernährung.

1. Geistige Verspannungen sind:

Kritiksucht, Angst, Hass, Zorn, Neid, Beziehungsprobleme, Mitleiden, Geiz, unkorrekte Handlungsweise, Lügen, hektische Lebensweise in Gedanken und/oder im Handeln, Druck, Erzwingen, Ungeduld, unverdaute Erlebnisse, unnatürliche Lebensweise, unerfreuliche Gedanken.....

Geistige Verspannungen, verschiedener Art, können wir auch aus vergangenen Leben in dieses Leben mitbringen.

Wie geistige Verspannungen sich auf den Körper übertragen, können Sie selbst nachvollziehen. Stellen Sie sich vor, wenn Sie z.B. Angst haben, wie Sie sich in Gedanken verspannen, zusammenziehen und beobachten Sie dann, wie sich dieses Verspannen, dieses Zusammenziehen auf den Körper überträgt.

Wenn wir dies immer und immer wieder und langfristig tun, entstehen an gewissen Stellen des Körpers Verengungen, die zu mangelnder Blut- und Energieversorgung führen, was in der Folge zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Je mehr und je länger wir **z.B.** eine Lebenssituation, eine Gegebenheit oder einen Menschen verurteilen (in Gedanken, Worten und Gefühlen . . .) je mehr überträgt sich diese geistige Verspannung im Verlaufe der Zeit zunehmend in gewissen Bereichen auf den physischen/fleischlichen Körper, was zur Folge hat, dass die Lebensenergie dort zunehmend weniger gut fließt.

2. Mangelhafte Ernährung:

Dieses Thema wird in einem späteren Kapitel verdeutlicht.

Bei den meisten Krankheiten liegt die Ursache lange Zeit zurück oder dauert bereits lange Zeit an.

Wenn unsere Lebensenergie teilweise nicht mehr gut fließt, können u.a. Viren, Würmer usw. unseren Körper befallen. Auch ist in den Bereichen, wo die Lebensenergie nicht mehr gut fließt, die Wahrscheinlichkeit von Ablagerungen (Kalk . . .) erhöht.

Um wieder gesund zu werden und zu bleiben ist empfehlenswert:

- Die Ursachen loszulassen (geistige Verspannungen, mangelhafte Ernährung)
- uns gesund zu ernähren
- mit natürlichen Gesundheitshilfen (Naturheilpflanzen usw.) unsere Gesundheit und damit unseren Körper zu stärken.

Damit helfen wir uns, unsere Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen. Sobald unsere Lebensenergie überall gut fließt, sind wir gesund.

Es gibt immer Hoffnung!

*Und es gibt immer eine gute Lösung!
Finde sie, wenn Du Bedarf hast!*

*Es ist besser eine Kerze anzuzünden,
als über die Dunkelheit zu jammern.*

Ein paar Tipps

Wenn ich morgens frühzeitig aufstehe, kann ich den Tag ruhig, gelassen und bewusst beginnen.

Leben Sie eine ruhige, natürliche Lebensweise (im Denken und Handeln).

Ernähren Sie sich gesund.

Leben Sie meistens im HIER und JETZT, d.h. in der Gegenwart, auch im Denken.

TUN Sie, was Sie TUN voll und ganz im Denken und im Handeln.

Tun Sie nicht mehrere Dinge gleichzeitig.

- Wenn Sie essen, dann essen Sie.
- Wenn Sie Musik hören, dann hören Sie Musik.
- Bleiben Sie bewusst mit den Gedanken bei dem, was Sie gerade tun.

Wenn Sie im Denken und Handeln voll in der Gegenwart leben und ganz bei dem sind was sie TUN, dann erleben Sie dies in vollem Bewusstsein, mit all Ihren Gefühlen, mit Ihrem ganzen Sein und in voller Intensität. Damit eröffnen Sie sich selbst neue Dimensionen. Vieles wird schöner, erfreulicher, befriedigender, erfolgreicher.....

Leben Sie:

- Wertschätzung – Vertrauen – Geduld – Freude – Liebe – Gelassenheit – Frieden – Wahrheit – Toleranz – Freiheit – Erfolg – Dankbarkeit – Annehmen – Loslassen – Mitgefühl – Schöpferkraft – Zufriedenheit –

Vertrauen:

Vertrauen in sich selbst ist sehr vorteilhaft für ein erfreuliches Leben.

Wertschätzung und Liebe:

Wertschätzung und Liebe sich selbst gegenüber ist ebenso wichtig, wie Wertschätzung und Liebe allem gegenüber was ist.

Verzeihen:

Verzeihen Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen, wenn einmal etwas nicht gut gelaufen ist. Jeder Mensch ist auf dem Weg sich weiter zu entwickeln.

Mitgefühl:

Wenn ein Mitmensch in einer schlimmen Situation ist oder ein schlimmes Ereignis passiert, wo Sie nichts ändern können, dann empfinden Sie Mitgefühl, so wie es Ihnen möglich ist und es für Sie stimmt.

Geduld:

Haben Sie Geduld. Jeder natürliche Vorgang in der ganzen Natur braucht seine Zeit. Sie sind ein hochentwickelter Teil dieser Natur!

*Die Folgen, sich selbst oder seinen Mitmenschen nicht zu verzeihen,
sind oft viel bedeutender, als das damalige Ereignis.
Warum Vergangenes noch lange mittragen, wenn wir einfach
aufhören können, es zu bewerten, zu verurteilen oder Widerstand
dagegen zu machen?*

Hans-Peter Jophiel Keller

Sagen und leben Sie JA, wenn JA für Sie stimmt.
Sagen und leben sie NEIN, wenn NEIN für Sie stimmt.

Tue recht und scheue niemanden!

Marie Keller-Cachin

Was glauben Sie was passiert, wenn Sie der Meinung sind und dies immer wieder denken und sagen:

Ich habe jeden Winter 2 x Grippe. - Es ist normal, dass man mit zunehmendem Alter gewisse Gebrechen oder Krankheiten bekommt?

Ich bin unheilbar krank.

Es ist unmöglich dass

Ich finde immer gute Lösungen

Kurz – Dein Wille geschieht, mit grosser Wahrscheinlichkeit.

Wenn wir viel über allfällige eigene Krankheiten nachdenken, darüber reden, sie bewerten oder gar verurteilen oder dagegen kämpfen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir sie stärken.

Wenn wir immer wieder denken und sagen, was wir nicht wollen, ziehen wir dies an und stärken dies.

Wenn wir uns gute Gesundheit wünschen, ist es vorteilhaft in erster Linie unsere Gesundheit zu stärken.

Freuen Sie sich an ALLEM, wozu Sie Grund haben:

Wenn Sie gut erholt sind, wenn es Ihnen gut geht, wenn Sie sich guter Gesundheit erfreuen können, in Frieden leben, in Freiheit leben, freuen Sie sich am Sonnenschein, an schönen Blumen, an lieben Mitmenschen, an lieben Tieren

Es gibt so viele Gründe, um die Freude zu geniessen und zu leben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vor allem auf die erfreulichen Dinge!

Ersetzen Sie weitgehend **unerfreuliche** Gedanken wie Krankheit, Hass, Kritik, Verurteilung, Neid, Angst, Mitleid, Bedauern, Misserfolg usw. durch erfreuliche Gedanken der Gegenwart vom JETZT wie Liebe, Freude, Erfolg, Gesundheit, Wohlbefinden, Freiheit, Vertrauen, Mitgefühl

So werden die erfreulichen Gedanken immer mehr und stärker. Wenn Sie sich entscheiden, fortan erfreuliche Gedanken zu denken und dies auch umsetzen, machen sie sich eines der grösstmöglichen Geschenke. Freuen Sie sich!!!

Sollten sich manchmal unerfreuliche Gedanken einschleichen, so machen Sie keinen Widerstand dagegen, verurteilen Sie sie nicht und versuchen Sie nicht, sie zu bekämpfen. Denn damit würden Sie ihnen erhöhte Aufmerksamkeit und somit Energie und Kraft geben und sie so nähren. Manchmal kann es sinnvoll sein, unerfreuliche Gedanken oder Gefühle bewusst und in aller Ruhe in Gedanken und/oder Gefühlen zuzulassen, zu beobachten, sie durch sich oder in sich erleben zu lassen (idealerweise ohne Widerstand dagegen zu machen, ohne sie zu bewerten, ohne zu verurteilen, ohne zu kritisieren (gut, schlecht, böse, abstossend usw.)). Dies kann vor allem bei immer wiederkehrenden, unschönen Gedanken und Gefühlen vorteilhaft sein. Damit nehmen wir sie an und können sie ohne weiteres Zutun loslassen.

Umgeben Sie sich vor allem mit strahlenden, hellen und leuchtenden Farben (weiss, gelb, orange, blau, grün, rot, rosa . . .) bei Ihrer Kleiderwahl und der Wohnungseinrichtung. Jede Farbe hat ihre eigene Schwingung (Energie). Solche Farben haben eine sehr gute Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, Sie helfen Ihnen, mehr Freude am Leben zu haben, sie sind gemütshehellend und gesundheitsfördernd.

Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr (Mitmenschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien usw.).

Ideal ist, wenn sich ein Mensch gönnt, die Tätigkeiten auszuüben, die ihm Freude bereiten – und sie so ausführt, dass er mit Freude wirken kann.

Gute Ordnung in allen Dingen in Wohnung, am Arbeitsplatz usw. sowie Reinlichkeit ist sehr dienlich.

Gute, regelmässige, liebevolle Körperpflege ist gut.

Ausreichender Schlaf ist wichtig.

Fremde sind Freunde, die man noch nicht kennt.

Verschiedene Anregungen

Leben und leben lassen . . .

Wenn sie sich in einer Situation befinden, die Sie nicht erfreut, soll der erste Schritt immer sein: **Annehmen.**

Nehmen Sie die Situation und die Begebenheit so an, wie sie ist, ohne dagegen Widerstand zu machen oder sich aufzulehnen, ohne sie zu bewerten oder sie zu verurteilen. So schaffen Sie eine Grundlage, die zu Lösungen führen kann. Als zweiter Schritt finden Sie Lösungsmöglichkeiten und wenn es Ihnen möglich ist, verändern Sie, was Ihnen dienlich ist.

Widerstandslosigkeit

Es gibt Lebenssituationen, da ist Widerstandslosigkeit ein Wundermittel.

*Die Frage ist nicht vor allem, wie eine Situation ist.
Das Wesentliche ist, wie wir damit umgehen,
das hat die höchste Wirkung.*

Hans-Peter Jophiel KELLER

Es ist völlig in Ordnung, sich mal unwohl, müde oder schlecht zu fühlen....
Wenn wir Widerstand dagegen machen, uns dagegen auflehnen oder den Zustand verurteilen, so intensivieren wir ihn nur.

Versuchen Sie nicht, Ihre Mitmenschen zu ändern.

Jeder Mensch hat Anrecht, so zu handeln, wie er es für richtig hält.

Jeder Mensch hat Anrecht auf seinen eigenen Lebensweg.

Jeder Mensch hat Anrecht, seine eigenen Erfahrungen zu machen, die er glaubt machen zu wollen.

Ausser er steht Ihnen auf die Füsse . . ., da dürfte Handlungsbedarf sein Ihrerseits.

Selbsterfahrung ist die intensivste Erfahrung. Die eigenen Erfahrungen können wir in vollem Bewusstsein, mit all unseren Gefühlen und unseren Gedanken erleben. Sie haben ein hohes Potential an Erkenntnis.

*Liebe und Erbarmen stehen höher
als Weisheit und Gerechtigkeit.*

Jesus Christus

Es gibt keine Zufälle – Kosmos heisst Ordnung.

Verschiedene Worte, verschiedene Wirkungen, verschiedene Energien.

Umwandelnde Wortwendungen:

Ich kann nicht klagen = Es geht mir gut

Nicht übel = schön

Nicht ungern = gern

Ich muss arbeiten = „Ich darf arbeiten“ oder „ich arbeite“

Ich muss in die Schule gehen = „Ich darf in die Schule gehen“ oder „Ich gehe in die Schule.“

Wählen Sie diejenigen Worte, die Ihnen erfreuliche Gefühle schenken.

Oder wie sieht es aus, wenn wir in Gedanken und Worten z.B.:

Hoffnungslosigkeit mit Hoffnung ersetzen,

unmöglich mit möglich usw.

*Willst Du Dich eines Tages erneuern,
so tue es Tag für Tag.*

Konfuzius

Uns Menschen unterscheiden unsere Meinungen und Sichtweisen und die ändern wir selbst im Verlaufe der Zeit manchmal.

ALLES im Übermass ist ungesund (Essen, Trinken, Sport, Fernsehen, Lesen, Lernen, Arbeiten, Reden.....).

Verhaltensmuster

Es heisst noch lange nicht, dass wenn in den letzten Jahrzehnten, Jahrhunderten oder Jahrtausenden die Menschheit gewisse Dinge auf eine gewisse Art getan hat, dass dies richtig war oder ist.

Wenn Sie in einer Situation nicht mehr weiter wissen, dann stellen Sie sich vor, ein Mitmensch sei in dieser Situation und überlegen Sie, was Sie ihm raten würden.

Das Leben ist ein Geben und Nehmen. Dies gilt für jeden Einzelnen
GEBEN + NEHMEN. Nur geben oder nur nehmen funktioniert nicht.

Stehen Sie zu sich und zu Ihrer Art zu leben!

Stehen Sie zu Ihren Wünschen, auch zu denen, von denen Sie denken, dass sie sich nicht erfüllen können. Wie sollten sie sich erfüllen, wenn nicht einmal Sie dazu stehen und daran glauben. Glauben Sie daran!

Wir ziehen alles an, was wir uns wünschen und alles, was wir ganz sicher nicht möchten. Denn beidem schenken wir unsere Aufmerksamkeit.

Oft schenken wir dem, was wir ganz sicher nicht möchten, mehr Beachtung als dem, was wir möchten.

*Unser Schicksal wird nicht von den Möglichkeiten bestimmt,
die sich uns bieten, sondern von der Wahl, die wir treffen.*
Autor nicht bekannt

*Gewiss ist es fast noch wichtiger, wie der Mensch
sein Schicksal nimmt, als wie sein Schicksal ist.*
W.V. Humboldt

Wünsche

Je mehr Wünsche wir haben, desto mehr Ruhelosigkeit entwickeln wir.
In dem Ausmass, in dem Wünsche anwachsen und sich vermehren, gehen
die menschlichen Qualitäten zurück und verringern sich.

*Du musst nicht stark sein,
sei dich selbst und Du bist stark.*
Hans-Peter Jophiel Keller

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,
sondern die Meinung, die wir davon haben.*
Epiktet

Schlafen

Während des Schlafs in der Nacht soll unser Schlafzimmer absolut dunkel
sein. Während dieser Stunden lädt sich der Körper mit kosmischer Energie
auf, die viel wichtiger ist als Essen und Trinken. Licht im Schlafzimmer kann
dieses Aufladen sehr weitgehend behindern.

Krankheit und Unfall beinhalten nicht nur Leiden, sie beinhalten auch
Transformation und Heilung.

Unser Denken, Glauben und Handeln soll nicht zum Schaden eines anderen
Menschen oder Wesens sein.

*Akzeptiere, was immer eingewebt in das Muster
Deines Schicksals zu Dir kommt,
denn was könnte deinen Bedürfnissen besser entsprechen.*
Marcus Aurelius

*Kleine Taten, die man ausführt,
sind besser, als grosse, die man plant.*
George Marshall

ALLES ist möglich!

Es gibt nur einen Grund nicht gesund, glücklich oder erfolgreich zu sein – aufgeben. Darum rufe ich Ihnen zu:

Immer positiv vorwärts!

Was Sie auch erleben, gehen Sie nach Ihrem besten Wissen und Gewissen positiv vorwärts.

Sei Dir bewusst, dass Du ein wertvoller Mensch bist.

Hans-Peter Jophiel KELLER

Die Kraft der Gegenwart

Gegenwärtig zu sein, ist ein wahrer goldener Schlüssel.

Viele Menschen werden feststellen, wenn sie ihre Gedanken beobachten, dass sie meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind, kurz – nicht in der Gegenwart.

Viele Menschen werden erkennen, wenn sie sich beobachten, dass sie oft dem nächsten Moment hinten nachrennen.

Gute Beispiele, wann Menschen oder Tiere voll und ganz in der Gegenwart, Gegenwärtigkeit oder im Jetzt sind:

- wenn ein Kind im Sandkasten spielt und voll und ganz in der Welt des Erschaffens mit dem Sand ist.

(In diesem Moment vollkommen vergisst, dass es noch etwas Anderes ausser der Welt des Sandkastens gibt)

- Wenn eine Katze sich vollkommen entspannt, sich voll und ganz der Entspannung und damit sich hingibt.

- Wenn ein Golfspieler auf den Ball „schlägt“.

Es gibt hauptsächlich vier Möglichkeiten, zunehmend gegenwärtig zu sein:

1. Wir schenken unsere Aufmerksamkeit voll und ganz dem, was wir tun, ohne an etwas anderes zu denken.
2. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Herz.

3. Wir beobachten unsere Gedanken und schenken ihnen volle Aufmerksamkeit.

Volle Aufmerksamkeit bedeutet in diesem Falle, ohne dagegen Widerstand zu machen, ohne sie zu verurteilen, ohne sie körperlich und/oder emotional mitzuerleben, ohne uns zu verspannen usw.

4. Wir geben uns voll und ganz dem gegenwärtigen Moment hin.

Es ist nicht Voraussetzung, dass es uns immer gelingt, voll und ganz in der Gegenwartigkeit, im Jetzt zu sein.

Es ist sehr wertvoll und erfreulich, wenn es uns dann gelingt, wenn wir es wünschen oder wenn wir davon ausgehen, dass es uns dienlich ist.

Wenn wir voll im Jetzt, der Gegenwartigkeit handeln
wird vieles viel schöner, erfreulicher und vollkommener sein.

Hans-Peter Jophiel KELLER

Das Naturgesetz des Magnetismus

Ein sehr wesentliches Natur-Gesetz ist der Magnetismus (Anziehungskraft). Unter anderem bedeutet dies, dass ich durch mein Denken, Sprechen, Fühlen und Tun **Entsprechendes** anziehe. Dies gilt vor allem für das, was ich immer wieder denke, sage, fühle oder tue.

Dies bedeutet zum Beispiel:

Wenn Sie sich ein **schönes** Leben wünschen,
ist es vorteilhaft,

vor allem **schöne** Sachen zu denken, sagen, schreiben, anschauen und sich mit schönen Dingen zu beschäftigen.

oder

Wer vor allem denkt und glaubt, dass es viele gute Lösungen gibt für alles,
wird entsprechendes Anziehen, nämlich viele gute Lösungen.

Wer vor allem denkt und davon ausgeht, dass es viele Probleme gibt, wird mit vielen Problemen konfrontiert.

Wir sind Schöpferwesen! Erschaffen Sie sich, was Sie sich wünschen.

Der Mensch ist es, der die Umstände schafft!
Es sind nicht die Umstände, die den Menschen erschaffen.
Benjamin Franklin

Geistige Verspannungen loslassen

Wie können wir geistige Verspannungen loslassen?

- Indem wir z.B. Hass durch Liebe ersetzen . . .
- Indem wir vor allem Liebes, Schönes und Erfreuliches denken, sagen, fühlen und tun.
- Annehmen oder wertneutral zur Kenntnis nehmen, anstatt Widerstand gegen Dinge zu machen, die wir nicht ändern können.
- Annehmen oder wertneutral zur Kenntnis nehmen, anstatt bewerten, verurteilen, kritisieren, bekämpfen oder erzwingen . . . – Und ändern, was wir ändern können oder wollen.

*Hinter deiner Härte verbirgt sich Angst –
Und hinter deiner Angst steht Unsicherheit.
Lass doch die Fassaden fallen,
sei so unsicher wie du dich fühlst
und warte nur: früher oder später entdeckst
du die Sicherheit, die ganz tief in dir steckt.*
Hans Kruppa

*Sei frei!
Vermindern Sie Abhängigkeiten jeder Art,
damit Sie frei werden und Ihr Leben
selbstbestimmt leben können.*
Hans-Peter Jophiel Keller

Gesunde Ernährung

Grundsätzlich ist gesunde Ernährung für den Menschen abwechslungsreiche Nahrung, natürlich (biologisch) kultiviert.
Pflanzliche Lebensmittel dürften die gesündesten Nahrungsmittel sein.
Natürlich Kultiviertes ist u.a. punkto Energie, Schwingung, Ordnung der Energie und damit für die Gesundheit besser als anders Angebautes.
Gesunde pflanzliche Nahrungsmittel haben eine natürliche, gesunde, hohe energetische Kraft (schöne und liebe Gedanken, Worte und Gefühle auch) und können so kranke oder tiefschwingende, verdichtete Bereiche im Körper (auch Energien . . .) durchdringen, transformieren und lebensenergiedurch-

lässiger machen (das ist ein physikalisches Gesetz, dass hochschwingende Energien tiefschwingende Energien durchdringen und in Ihrer Energie/Schwingung anheben können aber nicht umgekehrt).

Wenn wir Menschen weitgehend biologisch Angebautes essen, fördern wir aktiv den Umweltschutz und tun damit auch Gutes für unseren gesunden Planet.

Es gibt Menschen, die brauchen für Ihre gute Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden noch ein gewisses Mass an Fleisch als Ernährung. Da ist empfehlenswert Fleisch von der Biolandwirtschaft, wo die Tiere liebevoll behandelt werden zu geniessen, wo sie respektvoll gehalten und geschlachtet werden. Wenn wir das Fleisch essen, ist sehr wertvoll, wenn wir dem Tier respektive seiner Seele danken und das Fleisch voll und ganz geniessen.

Jungtiere (Kalb, Ferkel, Fohlen . . .) zu schlachten und zu essen, da könnte es sich lohnen, dies zu überdenken.

Bereiten Sie das Essen liebevoll zu.

Bei Rohkost ist besonders wichtig, dass wir sie gut kauen, um ideal verdaut werden zu können.

Geniessen Sie das Essen mit Freude, möglichst in angenehmem Umfeld. Das Essen zu geniessen ist sehr gesund.

Wer meint das Wichtigste sei, sich nur „sogenannt gesund zu ernähren“ und dies nicht geniessen kann oder sogar Unlust empfindet, der ernährt sich in Wirklichkeit nicht gesund.

Nicht jedes Nahrungsmittel tut jedem Menschen gut. Ernährung ist in einem gewissen Mass eine individuelle Angelegenheit.

Wenn Sie sich ein Glas Wein, ein Schnäpschen oder Rauchen usw. gönnen, dann geniessen Sie es voll und ganz und seien Sie sich bewusst, dass es Ihnen gut tut und gesund ist. Es ist nur das Mass, respektive Ihr Mass, das entscheidend ist.

Als Faustregel gilt: Täglich 1 ½ bis 2 Liter Wasser zu trinken.

Diese Faustregel hängt natürlich wesentlich auch von den Lebensumständen des einzelnen Menschen ab und von seinen Ernährungsgewohnheiten. Z.B. nimmt ein Mensch, der viel „saftiges“ Essen isst, so auch gesunde Flüssigkeit zu sich. - Genug zu trinken ist in der heutigen Zeit sehr wichtig!

Es gibt Bohnen, die roh nicht gegessen werden sollen.

Früchte essen wir idealerweise für sich alleine und in nüchternen Magen. Kann so ideal verdaut werden und erzeugt so nicht unnötig Gase (Wind) im Verdauungstrakt.

Essen Sie weder zu viel noch zu wenig.

Gemüse, Früchte und Kräuter sind sehr gesunde Ernährung und sehr gute Heilmittel und werden von fast allen Menschen gut vertragen (vor allem die, die in der grossen Umgebung wachsen, wo wir leben).

Wenn Sie sich wohlfühlen mit dem, was Sie tun, sind Sie einen grossen Schritt auf sich selbst und Ihre Selbstliebe zugegangen. – Super!

Sie vertragen z.B. ein gesundes Gemüse nicht, das Sie essen möchten?

Da gibt es die folgende Möglichkeit, am Beispiel von Peperoni:

Schneiden Sie am Abend bevor Sie ins Bett gehen 2 oder 3 Scheiben frische Peperoni.

Legen Sie diese Scheiben auf den Bauchnabel-Bereich und binden Sie diese mit einer Bauchbinde auf den Bauch.

Dies lassen Sie die ganze Nacht so.

Am Morgen nehmen Sie die Binde und die Peperonischeiben wieder weg.

Tun Sie dies total während 3 Nächten nacheinander. Jede Nacht frische Peperonischeiben nehmen.

Machen Sie dies ausschliesslich mit gesunden Sachen (Gemüse etc.).

Pro Nacht respektive während den 3 Nächten nur eine Sorte Gemüse, z.B. Peperoni auf ein Mal.

Einschneidende Erlebnisse loslassen

Viele von uns haben in ihrem Leben unschöne Erlebnisse ertragen, die all zu oft und immer wieder erneut unsere Gedanken und Gefühle belasten. Diese Belastungen können wir wie folgt auflösen:

Wenn wir der Meinung sind, dass wir selbst oder andere Mitmenschen an diesen Erlebnissen mitschuldig sind, so ist es empfehlenswert, uns und diesen Mitmenschen zu **verzeihen**.

Schreiben Sie dieses Erlebnis genauso wie Sie es erlebt haben, mit allen Gedanken und Gefühlen, in allen Einzelheiten auf Papier.

Dann entzünden Sie ein kleines Feuer.

Jetzt sprechen oder denken Sie das folgende Gebet:

Lieber Gott, ich bitte um Deine Hilfe. Ich habe auf diesem Papier ein unschönes Erlebnis aufgeschrieben, welches ich aus meinen Gedanken und Gefühlen und somit aus meinem Leben entfernen möchte, damit es mich nicht mehr belastet.

Dann legen Sie das Papier in das Feuer und sprechen oder denken:

Ich bitte Dich, lieber Gott, dieses Erlebnis mit dem Verbrennen dieses Papiers aufzulösen. Es sei. Gott sei Dank.

(Feuer auslöschen)

Dramatische Träume/Visionen loslassen

Manchmal haben wir schlimme Visionen / Träume, die immer wiederkehren. Es kann sein, dass diese Visionen eine Warnung sind, wenn wir uns nicht dienliche Lebensgewohnheiten (z.B. hektische Lebensweise, zu viel Alkohol, zu schnelles Autofahren....) leben. Diese Visionen zeigen uns dann, wozu unser nicht dienliches Handeln führen kann, wenn wir so weiter handeln. In dieser Situation ist von Vorteil, wenn wir unser Denken und Handeln so ändern, dass dies nicht zum unschönen Erlebnis führen wird.

Wenn wir davon ausgehen, dass keine ungute Denk- und Handlungsweise zu dieser Vision geführt hat, dann können wir das folgende Gebet sprechen, um diese Vision nicht erneut ertragen zu müssen:

Lieber Gott, lieber Jesus Christus Ich habe das Folgende geträumt (oder folgende Vision gehabt:Dann erzählen Sie, was Sie geträumt haben Ich bitte Dich, diesen Traum oder Vision ins Gute umzuwandeln.
Es sei. Gott sein Dank.

Literatur, Zeitschriften CD's und DVD's

Informieren Sie sich über Gesundheit und Naturheilmethoden, Heilkräuter u.a. im Lebensmittelgeschäft, Drogerie, Apotheke, Arzt, Therapeut, bei Ihren Mitmenschen, in der Buchhandlung, Bibliothek, Zeitschriften-Geschäft, siehe auch oder im Internet und gönnen Sie sich das, wovon Sie glauben, dass es Ihnen hilfreich ist.

Prophezeiungen

Prophezeiungen sind Voraussagen, was vielleicht in der Zukunft kommt. Manchmal sind sie reine Phantasiegebilde, es können auch Wahrheiten, Wahrscheinlichkeiten, Irrtümer und Vermutungen sein und vieles mehr.

Wenn Prophezeiungen voraussagen, dass es grosse Katastrophen geben wird und wir Menschen, das immer wieder denken, sagen und glauben, dann erschaffen wir mindestens in einem gewissen Mass diese Realität (Katastrophen), denn wir Menschen haben von Natur aus erhebliche Schöpferkraft.

Wieso diese wunderbare Schöpferkraft nutzen, um etwas zu erschaffen, was wir nicht wollen. Nutzen wir doch diese wunderbare Schöpferkraft, um uns eine Zukunft zu erschaffen, die uns zusagt. Zum Beispiel, dass wir denken, sagen und glauben, dass auf dem Planeten Erde in der Zukunft alle Menschen in Frieden, Freude, Gesundheit, Fülle, Wertschätzung und Liebe . . . miteinander leben und in Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe mit den Tieren, Pflanzen und unserem wunderbaren Planeten Erde umgehen.

Glauben Sie an sich, an Ihre wunderbaren Gegebenheiten, an das Gute in Ihnen und glauben Sie an das Gute in jedem Menschen. So stärken Sie es.

Jeder Mensch hat sehr viel Gutes in und an sich. Jeder Mensch hat eine Seele in seinem Herzen, dieses wunderbare, göttliche Licht. Dieses wunderbare, göttliche Licht, mit dem er mit Gott verbunden ist. Die einen Menschen sind sich dessen voll bewusst, andere erachten es als möglich und wiederum andere haben es vergessen, dass es so ist. Das ist vollkommen in Ordnung so.

Es gibt keinen Grund für die Menschheit vor der Zukunft Angst zu haben. Es gibt sehr viele Gründe für die Menschheit sich auf die Zukunft zu freuen und zuversichtlich zu sein.

Unsere Gegenwart und unsere Zukunft:

Es gibt für jede Situation oder Gegebenheit meistens viele gute Lösungen.
Finden Sie die Lösungen, die Ihnen zusagen.

Einige Beispiele aus der Praxis

Beispiel 1:

Ein Mann kommt zu mir mit Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.

Wir stellen bald fest, dass er Stress lebt und sich oft unter Druck setzt und viel Fleisch isst.

Das Rezept bei ihm war:

Weniger Stress zu leben und sich weniger unnötig unter Druck zu setzen und den Fleischkonsum zu reduzieren.

Zudem hat er mit seinem Arzt besprochen, dass er von den chemischen Bluthochdruckmitteln frei werden möchte und was er tut, um dies zu erreichen. Der Heilungsverlauf wurde von seinem Arzt beobachtet und kontrolliert und mit seinem Einverständnis konnten die Bluthochdruckmittel dann zunehmend reduziert werden und als der Arzt feststellte, dass der Bluthochdruck sich weitgehendst normalisierte, dann ganz abgesetzt werden.

Noch während er die Bluthochdruckmittel einnahm, nahm er begleitend Spirulina Platensis ein und die Hypertonie-Tropfen von der Drogerie (alles rein pflanzlich).

Bei Bluthochdruck ist oft auch zu hoher Salzkonsum und zuwenig gesundes Trinken im Spiel.

Beispiel 2:

Immer wieder kamen Menschen zu mir, die Eisenmangel im Blut hatten, obwohl sie schon viel gemacht hatten, um diesen zu beseitigen u.a. haben sie auch vom Arzt verordnet die entsprechenden Medikamente oder gar Spritzen dagegen bekommen und nichts half.

Natürlich haben wir besprochen, inwiefern sie vielleicht noch etwas gesünder leben könnten.

In diesen Fällen habe ich immer die Spirulina Platensis empfohlen, so ging es bei den einen 3 – 4 Wochen bei anderen 4, 5 oder 6 Monate und die Eisenblutwerte waren wieder gut. Wenn ich mich recht erinnere, hat dies bei allen geholfen, höchstens eine Ausnahme könnte sein.

Zusatzinformation zum Thema Blut:

Bei grossen Blutproblemen u.a. auch Leukämie habe ich jeweils Spirulina Platensis Pacifica Hawaii bio und Lapacho-Elixier empfohlen, mit gutem Erfolg.

Beispiel 3:

Beim Thema Krebs habe ich bei den meisten Krebsleidenden festgestellt, dass sie über lange Zeit Wut in sich aufgebaut hatten oder das Thema Hass im Spiel war (gegen sich selbst, einen Körperteil, einen anderen Menschen, eine Situation, ein Erlebnis).

Bei Frauen wo Geschlechts- oder Fortpflanzungsorgane betroffen waren, war oft sexueller Missbrauch im Spiel, und diese Frauen haben dann dieses Erlebnis oder den Mann oder die Frau gehasst.

Einmal hatte ich eine Frau bei mir mit der Diagnose Krebs und sie erzählte mir, dass ihr Mann schon an Krebs gestorben sei. Dann fragte sich sie, ob sie ein gemeinsames Erlebnis hätten, das sie belastete. Dann kam schlagartig: Unser Nachbar, der . . . seit 20 Jahren . . . (viel Wut, Ärger und Hass . . .), es war so extrem, dass sie unter keinen Umständen bereit war zu versuchen das Verhältnis zu ihrem Nachbar irgendwie zu normalisieren oder wenigstens zu entschärfen.

Wenn Hass im Spiel ist, ist es ideal zu verzeihen oder wenigstens aufzuhören zu hassen, damit kann echte und nachhaltige Heilung in die Wege geleitet werden und erst noch zum höchsten Wohle aller.

Auch ist es dienlich die Gesundheit zu stärken, z.B. mit Spirulina Platensis Pacifica Hawaii und Lapacho-Elixier oder vermehrt Gemüse oder Früchte zu essen, Bewegung in der Natur usw....

Beispiel 4:

Es war das Jahr 1997 und es betraf mich selbst. Neu spürte ich einen Druck ca. 15 cm oberhalb von meinem Kopf. Dies ging eine ganze Woche so und wurde immer schlimmer. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mir da helfen oder helfen lassen könnte. Ich war allein in meiner Wohnung und dann habe ich mit voller Absicht, Willen und Kraft gesagt: Lieber Gott, lieber Jesus Christus ich brauche Eure Hilfe, habe mein Problem erklärt und um Heilung gebeten. Dann habe ich mich hingesezt und gewartet, was da passieren werde. Kurz danach habe ich wahrgenommen, dass sich die Energie um mich herum veränderte, dann habe ich auf meinem Kopf (Schädeldecke) auf einem ganz kleinen Punkt eine sehr massive Hitze wahrgenommen und dies war ziemlich lange so. Als diese Hitze weg war, war auch der Druck weg und er kam nie wieder.

Während meiner Tätigkeit dürfte ich lernen, dass es keine unheilbaren Krankheiten oder Beschwerden gibt.

Mit gesunder Lebensweise, Heilpflanzen und bioenergetischen Heilmethoden sind alle Krankheiten (ohne schlimme Nebenwirkungen) heilbar.

Fast keine chemischen Medikamente haben heilende Wirkung und viele haben bedeutende Nebenwirkungen.

Wenigen Menschen konnte ich nicht im gewünschten Mass Heilung bewirken, hoffentlich haben sie einen Therapeuten/in oder Arzt/in . . . gefunden, der ihnen helfen konnte.

Natürlich gibt es noch viele andere natürliche, bioenergetische, gesunde und hochwirksame Heilmethoden als die, die ich angewendet habe oder empfehle.

Fragen Sie Ihren Therapeut/in, Arzt/in, Drogist/in oder Apotheker/in.

Es gibt einige Bücher, DVD's oder Berichte im Internet über solche Erlebnis-Berichte, wenn Sie da noch mehr oder Spezifischeres erfahren möchten.

Auch gibt es viele Bücher, DVD's, oder Informationen im Internet für natürliche, bioenergetische, gesunde und hochwirksame Heilmethoden.

Sei Dir bewusst wer Du bist

Ja, Du bist in Wirklichkeit ein strahlender Engel in menschlichem Körper, Freude, Liebe, Gesundheit, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Dankbarkeit, absolute Macht, Schöpferkraft . . . und Deine wahre Natur ist allumfassende absolute Fülle. Alles in Dir und an Dir soll voll und ganz Deinen Wünschen entsprechen, das ist das Natürlichste und das Normalste für jeden Menschen.

Wie kann es sein, dass wir auf Erden trotzdem noch Armut, Krankheit, Krieg, Hunger, Angst, Zweifel und nicht erfreuliche Gegebenheiten oder Lebenssituationen haben oder mit irgend etwas nicht zufrieden sind?

Vor sehr langer Zeit haben viele Menschen vergessen wer sie sind. Dies hat dazu geführt, dass viele Menschen die Gegenpole von Frieden, Liebe usw. erfunden haben, genannt die Dualität oder Polarität. Diese Dualität ist der Inbegriff der Extreme, der illusorischen Trennung vom Göttlichen und der Gegensätze z.B. Frieden und Krieg – Gesundheit und Krankheit – Liebe und Hass – Leben und Tod – Reichtum und Armut – Mut und Angst – . . . Nun leben wir schon seit Jahrhunderten und Jahrtausenden in dieser Dualität. Viele Menschen leiden in irgendeiner Form in dieser Dualität.

Viele Menschen meinen, dass jemand anders etwas anders machen müsste oder anders sein sollte, damit für sie alles in Ordnung und gut ist.

Ich überbringe Dir die Botschaft:

Es reicht vollkommen, wenn Du so lebst, wie es für Dich stimmt und Deiner göttlichen Natur entspricht. – Und Du wirst die ganze Welt viel schöner sehen und die Menschen werden sich Dir gegenüber vollkommen anderes, viel erfreulicher verhalten. Je mehr es Dir gelingt, Dein Leben in Freude, Liebe, Wertschätzung, Fülle . . . zu leben, je mehr werden Deine Mitmenschen sich Dir gegenüber entsprechend (in Freude, Liebe, Wertschätzung, Fülle . . .) zeigen. Nicht andere oder viele andere Menschen müssen irgend etwas anders machen oder anders sein, damit Du vollkommen glücklich bist oder wirst.

Wie kann es sein, dass ein Mensch in irgendeiner Form einen anderen angreift? Die wahrscheinlichsten Gründe in diesem Moment sind:

1. Er ist sich nicht bewusst, wie wunderbar er selbst ist.
2. Er ist sich nicht bewusst, wie wunderbar sein Gegenüber ist.
3. Er ist nicht voll und ganz in seiner Kraft.
(Freude, Wertschätzung, Liebe, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Fülle . . .).
4. Sein Gegenüber ist nicht voll und ganz in seiner Kraft.
(Freude, Wertschätzung, Liebe, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Fülle . . .).

Sei Dir bewusst, dass Du multidimensional bist, das heisst Du bist eine Einheit von Körper, Geist und Seele, man kann auch sagen eine Einheit von mehreren Dimensionen. Mit Deinem Körper bist Du eine göttliche Schöpfung in der Dimension der Materie, mit Deinem Geist und Deiner Seele in der geistigen Dimension.

Viele Menschen meinen, sie müssten alles mit Ihrem Körper (Verstand und z.B. Händen und Füßen . . . tun). Das kann mühsam sein und mangelhafte Resultate geben.

Wieso nutzen wir nicht die grosse Fülle von uns selbst, um zu leben und zu erschaffen, was wir uns wünschen?

Wieso mit den Füßen etwas tun, was die Hände besser können?

Wieso mit dem Verstand etwas tun, was unsere Seele besser kann?

Wieso der Seele einen Auftrag geben, für etwas wozu sich der Verstand speziell gut eignet?

Wieso alles mit dem Körper tun, wo doch meine Seele, mein göttliches Licht in meinem Herzen, viel mehr weiss und viel mehr Macht hat, als mein Körper?

Wieso mit dem Verstand und Körper etwas tun, wo idealerweise Verstand, Körper und Seele gemeinsam ideal wirken können?

Beispiele:

Du hast eine Besprechung, von der Du Dir gewisse Resultate wünschst.

Bitte Deine Seele, dass sie Dir hilft und für Dich wirkt damit Du Deine Ziele erreichst. Gehe an diese Besprechung im Vertrauen und in der Überzeugung, dass es so kommt, wie Du Dir es wünschst. So wirkst Du in Deinem SEIN, Deiner EINHEIT, Deinem ganzen POTENTIAL.

Wenn Du noch weiter gehen willst, bitte auch die Engel und Lichtwesen, Dich zu unterstützen.

So gehst Du in Deiner Einheit und mit Deinem wunderbaren Team (Engel und Lichtwesen) an die Besprechung.

Bei Deiner Berufsausübung, Tätigkeit oder welcher Situation auch immer kannst Du so vorgehen: Wenn Du z.B. einen therapeutischen Beruf ausübst, kannst Du die Engel für Heilung bitten/einladen Dich zu begleiten und zu unterstützen. Bei einer anderen Berufsausübung, Tätigkeit oder Situation kannst Du einfach die zuständigen Engel bitten, um Begleitung und Unterstützung. Es gibt in der Engelwelt viele hochqualifizierte Engel in sehr vielen Bereichen. Mit den Engeln kannst Du sprechen, wie mit einem Menschen. – Und mit der Zeit wirst Du sie bewusst wahrnehmen, auch die Impulse (Gedanken, Lösungs-Vorschläge, Ideen, ihr Wirken . . .) und mehr und mehr staunen, wie sich vieles hocheffektiv fügt.

So kannst Du jeweils am Morgen für den ganzen Tag vorgehen, wenn Du möchtest. Bitte Deine Seele und allenfalls die Engel und Lichtwesen am Morgen, dass sie Dich unterstützt und für Dich wirken, dass Du einen guten und erfolgreichen Tag hast

Landwirte, Gärtner, Baumschulen, Förster u.v.m. können zusätzlich die Naturgeister bitten (Platz-Devas, Zwerge, Elfen, Feen, Baumgeister . . .) sie zu unterstützen in ihrem Wirken, auch z.B. für eine gute Ernte oder wenn spezifische Probleme z.B. im Zusammenhang mit dem Feld, Wald oder so zu bewältigen sind. Die höchste Wirkung hat diese Hilfe, wenn wir gleichzeitig etwas im Natürlichen/Positiven verändern, z.B. auf biologischen Landbau umstellen, wenn das noch nicht der Fall ist.

Nehmen wir an, Du suchst eine Lösung für etwas, das Dir mit Deinem Verstand fast nicht lösbar scheint, weil Du gar nicht recht weisst, wo Du ansetzen oder suchen sollst. Bitte Deine Seele, dass sie Dich inspiriert und zu guten Lösungsmöglichkeiten und guten Lösungen führt, sie hat einen sehr weitgehenden Überblick über alles was existiert. Sie weiss auch Dinge, denen Du als Mensch noch nie begegnet bist oder sie gesehen, gehört oder gelesen hast. Du kannst davon ausgehen, dass Du genau im richtigen Moment die Lösung findest. Vielleicht begegnet Dir ein Mensch, der Dir etwas erzählt, das Dir dienlich ist in dieser Sache. Vielleicht siehst Du in den Medien eine Lösung. Vielleicht hast Du plötzlich eine Idee, ein Gedanke, ein Gefühl, ein Traum oder eine Vision, die Dir dienlich ist

Wenn Du so vorgehst, kannst Du gelassen und im vollkommenen Vertrauen Deinen Weg gehen und Deine Wünsche umsetzen.

Du gönnst Dir damit eine vollkommen neue Art des Wirkens,
eine vollkommen neue Basis für Wunscherfüllung,
eine vollkommen neue Dimension Deines Lebens.

Sei Dir bewusst, Du bist eine Einheit von
Körper, Geist und Seele.
All das ist ein Teil von Dir. - Das bist Du, alles.

Du bist vollkommen

WISSE

FÜHLE

GLAUBE

LEBE

es

Leben und leben lassen . . .

- Vertrauen – Wertschätzung - Freude - Liebe –
- Gelassenheit – Frieden – Freiheit –
- Dankbarkeit – Mitgefühl – Zufriedenheit -
- Wahrheit - Gegenwärtigkeit - Schöpferkraft -

ALLES ist möglich!

*Liebe und Erbarmen stehen höher
als Weisheit und Gerechtigkeit.*
Jesus Christus

Sei Dir bewusst, dass Du ein wertvoller Mensch bist.
Hans-Peter Jophiel KELLER