

Seit Erscheinen meines ersten Buches „Heilströmen und wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde“ Anfang 2014 erreichten mich unzählige positive Rückmeldungen, Erfahrungs- und Genesungsberichte. Sie freuen und berühren mich sehr und bestätigen mich in meiner täglichen Arbeit.

Deshalb habe ich mich entschlossen, mehr aus meinem Erfahrungsschatz zum Thema Heilströmen, gerade in Bezug auf die Organe, und weitere wertvolle Tipps, Informationen und Rezepte in einem zweiten Buch zusammenzufassen.

Heilströmen ist ein ganz natürliches und menschliches Handeln und Bestreben. Wir strömen uns von Geburt an intuitiv. Denkt man zum Beispiel an ein Baby, das am Daumen lutscht, oder an ein verliebtes Paar, das sich gerne und häufig berührt. Es geht ihnen sehr gut. Sie sind glücklich, strahlen Lebensfreude aus und haben ein stabiles Immunsystem!

Gerade in unserer fordernden, schnelllebigen und hektischen Zeit bietet uns bewusstes Strömen oft schnell, unkompliziert und effektiv eine Möglichkeit, uns selbst zu helfen.

Aber nicht nur bei Krankheit, sondern auch in „guten Zeiten“ können wir mit dem Heilströmen etwas Posi-

tives für unsere Gesundheit tun. Dabei gilt, jede Minute Heilströmen ist wie eine „kleine Einzahlung“ auf unser Lebenskonto!



Ein weiterer wichtiger Aspekt ist unsere Gedankenkraft. Sie ist sehr entscheidend für die Gesundheit und Genesung! Denn nur ein positiver Geist lässt Heilung zu!

Vergessen Sie nicht, bei Ihren alltäglichen Entscheidungen, gerade in Bezug auf die Gesundheit, Ihren Hausverstand mit einzubeziehen und alles in Maßen und mit Genuss zu betreiben.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ und „Viele Wege führen nach Rom“, sagt man. Jeder ist für seine Körpergesundheit und sein Seelenheil selbst verantwortlich. Dafür stehen uns viele Wege und Therapieformen zur Verfügung. Ich hoffe, dass dieses Buch für jeden Leser dazu neue Impulse bietet.

Ich wünsche Ihnen viele positive Anregungen, die Kraft und den Willen, diese auch umzusetzen, und noch mehr Erfolg mit dem Heilströmen für mehr Lebensqualität und Lebensfreude!

Zum Nachdenken

Wie reagiert man, wenn man mit dem Auto unterwegs ist und plötzlich während der Fahrt das Warnlämpchen für den Motor rot aufleuchtet?



Man erschrickt? Geht vom Gas? Sucht sofort eine Möglichkeit, das Fahrzeug abzustellen, damit der Motor keinen Schaden nimmt? Lässt das Fahrzeug vielleicht sogar abschleppen, um den Schaden so gering wie möglich zu halten? Nach sofortiger, akribischer Fehlersuche wird festgestellt, dass der Motor einen Schaden hat und dies eine teure Reparatur mit sich bringt.

Was tun?

Man „beißt in den sauren Apfel“ und lässt das Fahrzeug reparieren oder kauft sogar ein anderes?

Warum?

Weil es gerade in Bereichen mit schlechter Infrastruktur nicht mehr wegzudenken ist! Es ist für uns heute selbstverständlich, dass das Fahrzeug immer bestens gewartet und jederzeit fahrbereit zur Verfügung stehen muss.

Was passiert, wenn uns der Körper ein Warnzeichen gibt?

Vielleicht ein Stechen in der Brust? Herzrasen? Magenbeschwerden? Schlafstörungen? Schmerzen? Schwindel? Unruhiger Puls? Unwohlsein? Verdauungsprobleme?



Aufgrund des Alltagsgeschehens - man muss noch etwas erledigen, es ist keine Vertretung für einen da, die Kinder müssen versorgt werden - greift man zu einer „schnellen Lösung“: Aspirin? Schlaftabletten, Schmerztabletten? Das Problem wird oft auf die „lange Bank“ geschoben. Mit dem Vorsatz, im Urlaub zur Ruhe zu kommen und dann etwas für sich und die Gesundheit zu tun? Und vergisst vielleicht? Oder spätestens dann in der Rente? Ist es aber dann nicht schon ein bisschen spät?

Einen neuen Körper kaufen kann man leider nicht! Man kann also nur so lange wie möglich in Eigenverantwortung und durch richtiges Handeln versuchen, sein Lebenskonto im „Plus-Bereich“ zu halten!

Wie ist Ihr Kontostand?

Lebenskonto		Leben 1 von 1
Kontoinhaber: Ich		
Text	Soll	Haben
Heilströmen		xx
Stress, Überlastung	x	
Mangelnde Bewegung	x	
Ausreichende Erholung, Entspannung		x
Nebenwirkungen von Medikamenten	x	
Sport		x
Fast Food	x	
Genussgifte (Alkohol, Rauchen)	x	
Soziale Kontakte, gute Freunde, gute Gespräche		x
Falsche Prioritäten	x	
Lachen, Optimismus		x
Innerer Schweinehund	x	
Negative Gedanken	x	
Gesunde Ernährung		x
Seele baumeln lassen		x
Umweltgifte, Strahlenbelastung	x	
Urlaub, Zeit für sich nehmen		x
Liebe, Zuwendung, Berührung		x
Wenig Schlaf	x	
Ihr Saldo:		??

Nicht nur bei Krankheit ist Heilströmen eine wunderbare Hilfe, sondern auch in „guten Zeiten“ haben wir damit die Möglichkeit, Pluspunkte auf unser Lebenskonto einzuzahlen.