Stefanie Sigwart
Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln

Reading excerpt

Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln
of Stefanie Sigwart
Publisher: Sigwart Stefanie

http://www.narayana-verlag.com/b21597

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Gesundheit

im Denken, Fühlen und Handeln

...wie wir unser Verhalten steuern können!

Seite

Kapitel 1 -
„Gefühle und ihr Einfluss auf unser Verhalten" **7-35**
Die Grundbedürfnisse des Menschen nach Wertschätzung
Konflikte, Sehnsüchte, Ängste und Lebensstile
Kapitel 2
„Die Wahrnehmung des Menschen und seine seelische Entwicklung"
Gedanken und Gefühle programmieren das Unterbewusstsein
Ziele setzen und Verantwortung übernehmen **39 - 57**
Kapitel 3
„Ärger, Frust, Erwartungen und Bedrohungen lösen Stress aus"
Medizinische Auswirkungen im Körper auf Stoffwechsel
und Denkvermögen **61-77**
Kapitel 5
„Gesundheit leben in allen Bereichen"
Lösungen für den Alltag **81 - 99**

Leseprobe von S. Sigwart,
„Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das Unterbewusstsein speichert Gefühle und Erlebnisse über Jahrzehnte!

Alles, was wir bewusst denken und erleben, findet erst mal im Kopf statt. Vergleichen wir das mit dem Bild des Eisbergs: Gedanken rotieren in der oberen Spitze des Eisbergs, die über die Erdoberfläche ragt. Nur, wenn sie für mich gefühlsmäßig ansprechend sind, dann rutscht die Info nach unten in das riesige, unsichtbare Unterbewusste, in die Seele des Menschen.

Interessant ist, dass jahrelang zurück liegende Kränkungen heute noch bis ins Detail abrufbar sind. Wir sagen, „eine Kränkung sitzt bis in die Knochen" - so tief und fest verankert! Rachegedanken können noch Jahre später immer wieder neu durch sie ausgelöst werden - es sei denn, es hat eine tiefe, echte Versöhnung und Vergebung statt gefunden! Wir können uns noch an Veranstaltungen vor 10 Jahren erinnern: sie war langweilig, interessant, lustig oder drückend heiß - über den Inhalt wissen wir nichts mehr im Detail!

Änderungen in Gewohnheiten sind nur über die Herzenseinstellung möglich!

Möchte ich also einer Botschaft zu bleibendem Eindruck verhelfen, muss ich eindrückliche Erlebnisse schildern. Will ich zu einem bestimmten Tun motivieren, muss ich den gefühlsmäßigen Nutzen darstellen, das Ergebnis, den Wunsch ans Ziel zu kommen wecken und das nun ständig vor Augen halten. Der Wunsch muss also vom Kopf ins Herz rutschen und hier bewegt und ernährt werden, damit er lebendig bleibt.

„Gesundes" Essen wird nur da umgesetzt und angenommen, wo der Mensch sich wohl fühlt, die Atmosphäre stimmt, wo es richtig lecker gelingt, schnell zubereitet ist und als Bereicherung empfunden wird. Einfache, preiswerte Schnellgerichte kommen zur Geltung durch liebevolle Garnitur, durch Ergänzung mit leckerer Suppe oder Dessert oder Servieren in hübschem Geschirr. Eine große Rolle spielt das bei diätetischen Einschränkungen. Der Mensch, der sich auf seine Mahlzeiten freuen kann, nimmt kleine Einschränkungen in Portionsgrößen, Fettgehalt u.a. dann gerne in Kauf. Das Unterbewusste, die Seele und das Herz liebevoll mit einbeziehen, ist ein wichtiges Hilfsmittel zum Dauererfolg! Nur so können neue Gewohnheiten die Alten überwinden.

Leseprobe von S. Sigwart,
„Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Meine Gedanken, Ideen...:

Meine Pläne (wie setze ich sie um):

Leseprobe von S. Sigwart,
„Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Unser Handeln entsteht im Unterbewusstsein

Jeder Gedanke und jedes Bild im Kopf löst im Speicher (Unterbewusstes/Seele) die Abfrage aus nach vorhandenen Erfahrungen. Diese lösen im Körper direkt die entsprechende Reaktion aus z.B. Mundspeichel sammelt sich bei Gedanken an Leckerbissen, Gänsehaut bei schauerlichen Dingen, Anspannung bei Angstreizen. Diese Körperreaktion führt jetzt zur entsprechenden Handlung/Tat: zum Essen, zum sich Verstecken oder zu Angriff oder Flucht. Das Unterbewusste kann dabei auch nicht unterscheiden, ob die Sache im Kopf nur gedacht ist, oder Wirklichkeit. Deshalb ist es so wichtig für uns, zu lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren und sie zu lenken. Angeblich nutzen wir nur 10% unserer Gedankenkraft, dem Rest lassen wir freien Lauf. Hier liegt die Ursache für viele Störungen begraben!

Sich selbst beobachten und neu programmieren

Was habe ich erlebt und wie habe ich es bewertet? Womit habe ich mich bis jetzt gefüttert? Was habe ich an Lebensgrundsätzen, Überzeugungen und Verhaltensmustern kritiklos übernommen - von Eltern, Freunden und Mitmenschen? Wo wären neue Lebensziele für mich besser?

Was für Ziele habe ich für diesen und jenen Bereich? Welchen Maßstab lege ich hier zugrunde? Woher erfahre ich, was gut oder schlecht ist? Orientiere ich mich dabei an den Strömungen der Zeit oder vertraue ich auf die ganzheitlich gedachten vollkommenen Ordnungen der Schöpfung, wie sie die Bibel beschreibt oder setze ich auf kasteiende Regeln von Religionen? Oder bin ich der Typ, der von allem sich rauspickt, was ihm sympathisch ist und stricke mir meine eigenen Überzeugungen und Lebensregeln?

Sollen meine Ziele wirklich zu meinem Besten sein, so bin ich herausgefordert, gleichzeitig über die Folgen dieser persönlichen Ziele nachzudenken. Denn die Folgen machen ja die Lebensqualität aus - sie müssen ja getragen werden. Sie ahnen jetzt wohl schon - das ist nicht einfach! Und gründliche Überlegungen lohnen sich.

Was formuliere ich auf jedem Lebensgebiet für mein Leben als oberstes Ziel? Wie lauten die kleinen Teilziele?

Leseprobe von S. Sigwart,
„Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Stefanie Sigwart

Gesundheit im Denken, Fühlen und Handeln

... wie wir unser Verhalten steuern können

101 pages, spiral binding
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com