

# Rosina Sonnenschmidt

## Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?

Leseprobe

[Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: Sensei Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b8270>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Die sieben Sachen für den Test

1. dieses Buch
2. Ehrlichkeit mit sich selbst
3. dem Wunsch, gesund zu werden
4. dem Wunsch, die Krankheit loszulassen
5. dem Wunsch, etwas in Ihrem Leben zu optimieren
6. dem Wunsch, sich zu freuen
7. Humor

Wenn Sie das Buch durchgeblättert haben, stellen Sie fest, dass es Fragen zu beantworten gibt. Nun ist es nicht damit getan, einmal den Test durchzuführen. Heilwerden oder anders gesagt: das Tal des Leidens zu verlassen ist ein schrittweiser Prozess, bei dem wir beliebig oft innehalten können, um uns zu orientieren. Wie bei den vielen Patienten, die den Test schon ausgeführt haben, bewährt es sich, ihn alle 2-3 Wochen neu zu erstellen. Selbstverständlich können Sie ihn auch einmal pro Woche, von mir aus auch jeden Tag durchführen. Immer verändert sich etwas zum Guten und Besseren und wächst die Lust und damit die Überwindungsenergie, genau das zu verwirklichen, was Sie vom ersten Augenblick an immer schon wussten. Wie geht nun der Test?

Es gibt 12 Kapitel oder Fragenkomplexe in der alphabetischen Reihenfolge: A, E, I, G, H, J, L, N, R, U, U, Z. Diese Buchstaben ergeben den Leitsatz dieses Buches. Ich verrate ihn nicht, Sie dürfen ihn selber finden. Jeder Buchstabe steht für ein bestimmtes Thema:

- A:** wie *Anfang*. Ich fange an, mich zu verändern und mich meiner Heilung hinzugeben.
- E:** wie *Einsicht*. Ich bin einsichtig geworden und sage Ja zu etwas Bestimmtem.
- I:** wie *Idee*. Ich habe eine Idee und probier sie mal aus.

- G:** wie **Glücklichsein**. Ich erlebe ein Glücksgefühl, wenn ich etwas in die Tat umgesetzt habe.
- H:** wie **Heilung**. Ich erlebe, wie sich mein Denken, Fühlen und Handeln ändern.
- J:** wie **Ja**. Ich sage Ja zum Leben und zu dem Platz, an den ich in meinem Leben gestellt bin.
- L:** wie **Logisch**. Ich habe einen logischen Zusammenhang im Heilwerden erkannt.
- N:** wie **Natürlich**. Ich vertraue den Naturgesetzen meines Organismus, damit es mir besser geht.
- R:** wie **Rhythmus**. Ich gebe mich in den Rhythmus der Jahreszeiten ein, damit ich heil und ganz werde.
- U:** wie **Ursache**. Ich erkenne die Ursache für meine Erkrankung und vertraue auf meine Heilung.
- U:** wie **Urvertrauen**. Ich vertraue zuerst mir und dann den Anderen.
- Z:** wie **Zeit**. Ich erschaffe mir meine Zeit.

Neben jeder Frage stehen 5 Skalenpunkte, die Sie wählen können, wenn Sie eine Frage beantworten. Da Sie niemandem Rechenschaft ablegen müssen, dürfen Sie ehrlich zu sich sein. Sie sind Ihr eigener Abenteurer auf dem Weg zur Heilung. Es gibt nicht Richtig und Falsch, nicht DIE Lösung, die EINE WAHRHEIT. Es geht darum, den Grad zu erkennen, wie heil und ganz Sie sich schon fühlen und wie krank Sie noch sind.

Die von Ihnen gewählte Zahl soll den Grad ausdrücken, wie stark oder schwach Sie sich mit einem Thema identifizieren können.

5 = Ja, das trifft den Nagel auf den Kopf.

4 = Ja, das stimmt zum größten Teil, meistens ist das so.

3 = Das ist mal so, mal so, ich kann mich schlecht entscheiden.

2 = Das ist eher selten der Fall.

1 = Das trifft nicht zu, es kommt so gut wie nie vor.

Schreiben Sie die von Ihnen gewählte Zahl auf ein separates Blatt. Sie können entweder jedes Kapitel einzeln testen und hier die Wahl treffen, welches Thema oder welche Themen Sie im Moment für besonders wichtig halten (Jeder kennt sich und seine Schwächen und Stärken ja am besten!) Oder Sie können den ganzen Fragenkatalog durchforsten.

Wenn Sie alle Fragen spontan beantwortet haben, addieren Sie die Zahlenpunkte und erhalten so eine Summe, die Sie sich mal notieren. Dann lesen Sie meine Erfahrungen und Gedanken zu jeder Kategorie und spüren, was sie mit Ihnen machen, ob sich etwas in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln ändert. Danach mögen Sie vielleicht noch mal die Fragen beantworten und schauen, ob sich eine andere Summe ergeben hat. Zu den jeweiligen Zahlenergebnissen gebe ich Ihnen meine Auswertung.

Bewahren Sie im Bewusstsein: Mir geht es um Ihre Erkenntnis, denn daraus folgt Ihr Bewusstseinswandel. Ich möchte Sie dazu ermuntern, das zu tun, was für Sie richtig ist und in Ihre Eigenverantwortung zu gehen. Mir ist es lieber, dass Sie nichts tun, weil irgendjemand sagt, das sei gut oder etwas lassen, weil jemand sagt, das sei schlecht. Weg vom Schwarzweiß-Denken! Wenn Sie den Test ein paar Male durchgeführt haben, gehen Ihnen viele Lichter auf und Sie werden sich besser fühlen. Ich versichere Ihnen, dass ich den Test selber immer wieder durchführe und zu erstaunlichen Erkenntnissen in meinem Leben komme.



## Fragenkomplex zum „Anfang“

1. Finde ich, aller Anfang ist schwer? ① ② ③ ④ ⑤
2. Packe ich den Stier lieber bei den Hörnern und fange sofort an, im Leben etwas zu ändern?  
① ② ③ ④ ⑤
3. Finde ich es schwierig, mit einer ganzheitlichen Behandlung anzufangen, weil die Meinung der Schulmedizin dagegen ist?  
① ② ③ ④ ⑤
4. Brauche ich Sicherheit, darum mache ich darum erst eine Chemo- und Strahlentherapie und danach etwas Alternatives?  
① ② ③ ④ ⑤
5. Egal, was die Schulmediziner dazu meinen, vertraue ich in eine ganzheitliche Behandlung? ① ② ③ ④ ⑤
6. Ist mir klar, dass eine klinische Diagnose für eine ganzheitliche Behandlung hilfreich ist? ① ② ③ ④ ⑤
7. Bin ich fixiert auf klinische Diagnosen und Laborergebnisse?  
① ② ③ ④ ⑤



Rosina Sonnenschmidt

[Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?](#)

238 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)