

# **Die Säulen, die uns durch unser Leben tragen**

**Einfach und kurz erklärt**



***Astrid Fuchs***

**Zum Download, Ausdrucken und Weitergeben an  
Freunde, Patienten, Menschen die uns am Herzen liegen**

## **Leben Sie schon oder vertrauen Sie noch blind?**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie alles tun oder unterlassen könnten – im Rahmen des Möglichen und Bezahlbaren – damit es Ihnen in mehrfacher Hinsicht besser geht?

Oder verlassen Sie sich immer noch auf die Versprechen oder Statistiken der Werbung, der Medikamente und der Nahrungsmittelindustrie, der Experten oder der Politik?

In meiner über 25 jährigen Praxiszeit ist mir folgendes Übel immer und immer wieder aufgefallen:

Wir werden so erzogen, dass wir unsere innere Stimme gar nicht mehr hören. Und wenn wir glauben, dass sich unser Bauchgefühl regt, unterdrücken wir es sogleich. Und das mit einer zum Teil „unlogischen“ Logik.

Uns wurde es antrainiert, einfach Dogmen nachzusprechen bzw. danach zu handeln ohne dass wir vorher überlegen, ob diese uns und anderen nutzen (man darf nicht, man soll, man muss, ...). Zum Großteil fällt es den meisten von uns gar nicht mehr auf, wenn sie das Leben derer leben, die sie konditioniert haben (Eltern, Schule, Staat, Religionen, Autoritäten, ...).

Wobei wir ja meistens nicht einmal böswillig konditioniert wurden. Es ist einfach bequem oder mit Angst behaftet alte Grundsätze, ohne diese zu hinterfragen, zu übernehmen. Also ohne nachzuprüfen oder nachzuspüren, ob diese vielleicht sogar hinderlich für unser Leben sind.

Wir glauben fast alle daran, dass Hilfe von Aussen schon kommen wird. Sei es von den Eltern, vom Staat, von der Pharmaindustrie oder gar von Gott (oder wie Sie den Schöpfer auch nennen).

Wenn es uns dann nach einigen Pillen oder Gebeten besser geht, dann passt ja alles.

**Aber wenn nicht!!!?**

Dann haben wir sogleich auch den Schuldigen, nämlich jemanden aus der vorher genannten Liste.

Doch wenn man sein Leben und seine Entscheidungen so aus der Hand gibt, so hat man bald gar keine Energie und Kraft mehr sein Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu leben. Das tut man aber immer bei Schuldzuweisungen an sich oder an Andere!

Wir leben dann nur noch, um in der Freizeit irgendwelche Highlights bzw. vermeintliche Glücksmomente zu erleben.

Dafür müssen wir allerdings ziemlich hart Geld *ver~dienen*. Dann verbrauchen wir dieses Geld für diverse Befriedigungen (Urlaub, Partys, Kleider, Auto, Handy, ...). Oder wir versuchen uns beruflich zu profilieren, damit auch solche Bedürfnisbefriedigungen auftreten. Doch irgendwann (hoffentlich) merken wir, dass uns trotzdem etwas fehlt.

Einige fangen dann an spirituell zu suchen. Sie entwickeln Tiefgang und denken über den Sinn des Lebens und über ihr Handeln nach.

Das wäre nämlich der erste Schritt zum wahren Leben. Gehören Sie da schon dazu?

Der Großteil der westlichen Welt aber resigniert in einem Sumpf aus Überfluss (zu viel Essen, Genusssucht, zu viele Ablenkungen, ...) und lassen sich von den Medien nach getaner harter Arbeit jeden Abend berieseln bzw. hypnotisieren. Manche von uns tun das nicht nur abends, sondern den ganzen Tag über.

Ist Ihnen schon klar, dass so eine Berieselung auch prägen und konditionieren kann?

Man ist ja viel zu müde und zu kaputt um Kraft, Zeit und Energie zu haben um über solche tiefsinnige Dinge nachzudenken. Zudem müsste man ja meist auch etwas tun bzw. unterlassen, wenn man auf irgendwelche Erkenntnisse stößt.

Positives Tun ist hier z. B. gleichzusetzen mit Lesen von Literatur, die es wohl nicht an jedem Kiosk gibt und die anfangs etwas unbequem ist. Auch das Ansehen von anspruchsvollen Filmen, bzw. Videos, die aufklärend und nicht nur unterhaltend wirken. O.k. ist etwas anstrengender zu verarbeiten als die Doku-Soaps. ;)

Man müsste ja über sich und sein Leben und seine Handlungen nachdenken und ggf. etwas zum Besseren ändern. Dann hätte man keinen Grund mehr über seine Mitmenschen, seine Nachbarn, die Politiker, den Staat, die Kirche, ... zu schimpfen.

Man würde sich nicht mehr als Opfer fühlen, sondern könnte etwas T U N!

Man könnte doch eventuell sein Leben eigenverantwortlich in die Hand nehmen?!?

## **Mit diesem E-Book möchte ich Ihnen das Erkennen erleichtern.**

Ihnen sozusagen einen kleinen Leitfaden an die Hand zu geben, wie Sie mit einem Minimum an Aufwand einiges an Ihrem Leben verbessern könnten.

Etwas guter Wille, das Vermögen seinen Denkkapparat einzuschalten und die Bereitschaft zur aktiven Änderung ist allerdings dafür die Voraussetzung.

Und schon nach kurzer Zeit kann sich sehr wahrscheinlich Ihr Leben zum Besseren wenden.

- Sie merken auf einmal, dass Ihnen einige Dinge in Ihrem Leben zu Ihrem Vorteil nur so zufallen.
- Dass Sie sich gesünder und leistungsfähiger fühlen.
- Und dass Sie plötzlich auch nicht mehr zu müde und zu erschöpft sind zum Mitdenken und aktiven Gestalten Ihres Tagesablaufes – ja Ihres ganzen Lebens.

Das hört sich doch gut an? Oder?

*Ändere Dich - dann ändert sich die Welt für Dich.*

*Wirf einen Stein ins Wasser und so erzeugt er Kreise.*

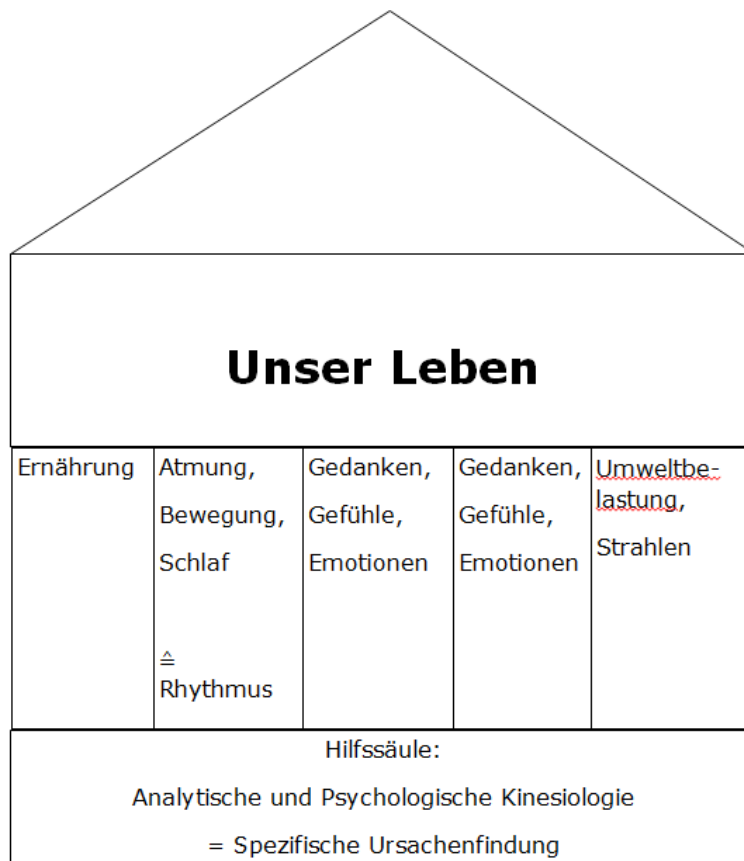
## Die fünf Lebenssäulen

Stellen Sie sich nun vor, unser Leben wird von 5 Säulen getragen.

Jede dieser 5 Säulen sollte jeden Tag gehegt und gepflegt werden und nicht nur manchmal. Sonst verkümmern sie. Der Inhalt dieser Säulen ist fast so wichtig wie unser Atem. Und wir atmen immer.

Alle diese 5 Säulen sollten (bildlich gesehen) ungefähr die gleiche Höhe haben. Denn auf all diese Säulen wird jetzt eine Plattform gebaut und diese sollte einigermaßen gerade sein, sonst kippt sie in irgendeine Richtung oder wackelt.

Auf dieser Plattform können Sie nun das Gebäude Ihrer Wahl errichten. Z. B. eine Hütte, ein Haus oder ein Schloss ..., ganz wie Sie es gerne hätten.



Das Gebäude (der Gesundheit und des Glücks) steht stellvertretend für Ihr Leben. Wie hätten Sie es denn gerne?

Luxuriös, naturverbunden, erfolgreich, groß, klein, bunt oder schwarz-weiß, ...

Hier sind Ihnen keine Schranken gesetzt, wenn nur die 5 Säulen einigermaßen gerade stehen und die Plattform stabilisieren, worauf Ihr Leben symbolisch aufgebaut ist!

### **Und für was stehen nun sinnbildlich diese 5 Säulen?**

Es spielt hier keinerlei Rolle welche Säule zuerst genannt wird, alle sind sie im Zusammenspiel gleich wichtig.

Die Komposition aus allen fünf ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes, glückliches, selbstbestimmtes und aktives Leben.

In diesem kann dann jeder leicht seinen Teil der Verantwortung übernehmen.

Die **erste Säule** ist die Säule für alles was mit **Ernährung** zu tun hat. Also unser tägliches Essen und Trinken.

Achten Sie auf die Qualität - weniger die Quantität - der Nahrung, die Sie zu sich nehmen. Was du isst, das bist. Unser Verdauungsapparat ist kein Gartenschlauch mit Ein- und Ausgang.

Machen Sie sich bitte Gedanken, ob Sie und damit ihr Körper lieber aus Bio-, Konventionellen- (also möglicherweise aus pestizid- und/oder herbizidbelasteten) Nahrungsmitteln, oder gar aus Fast Food bestehen wollen.

Wissen Sie eigentlich, dass unsere Nahrung so wenig und schonend wie möglich gekocht werden sollte? Das erhält die darin so lebensnotwendigen Inhaltsstoffe.

Kennen Sie übrigens frische Sprossen? Das sind kleine und schmackhafte Vitaminbomben. (Gibt's sehr oft schon in den Bioläden. Oder selbst züchten - ganz leicht und schnell). Einfach übers Essen streuen. Sieht nicht nur Klasse aus, sondern würzt auch noch und spart Salz und ist zudem auch noch extrem gesund.

Gemüse, Nüsse (nicht die mit dem Mäntelchen aus Zucker, Schokolade oder Gewürzen, sondern die Naturbelassenen), Obst, Salate und Sprossen sollten 5 mal am Tag verzehrt werden, damit wir überhaupt auf unseren notwendigen Vitalstoffgehalt kommen. Übrigens kann man Nüsse, Mandeln und Erdmandeln und Kokos das ganze Jahr über verwenden und nicht nur zur Weihnachtszeit.

Allerdings wäre es auch sinnvoll nicht mehr als 5 mal am Tag überhaupt zu essen. Auch Snacks zählen hier dazu. Sonst haben unsere Verdauungssäfte nicht die nötige Zeit, die Nahrung für uns aufzuschließen. Dann gibt es durch Gärung oder Fäulnis Beschwerden, die auf Dauer dramatischer und weitaus unangenehmer werden können als nur die bekannten Blähungen.



Auch ein gutes Kauen der Nahrung wäre absolut zu unserem Vorteil, da Kohlehydrate schon im Mund vorverdaut werden. Das entlastet unsere Verdauungsorgane.

Da sind wir auch schon beim nächsten Punkt gelandet, dem Trinken.

Niemals zum Essen direkt etwas trinken! Das verdünnt unseren Speichel, den wir doch zur Verdauung von Kohlehydraten benötigen. Außerdem schlucken wir dann schneller und kauen schlechter, was wiederum unseren restlichen Verdauungsapparat stresst und uns damit Energie kostet.

Apropos Trinken: dazu zählen nur Wasser (das ist die Substanz aus der wir hauptsächlich bestehen), und ungesüßter Kräutertee. Von allen chemischen Süßstoffen ist abzuraten, da sie unsere Leber belasten bzw. uns dick machen könnten!

Mindestens 35 ml pro Kg Körpergewicht täglich trinken.

Auch Limos, Colas und sogar Obstsaft (in Maßen ok) wirken eher kontraproduktiv auf unseren Körper. Diese beinhalten je nach Getränk und Verdünnung Kohlehydrate, die wiederum Flüssigkeit benötigen, um verstoffwechselt zu werden. Diese Flüssigkeit geht dann unseren Zellen ab, die dann „schrumpeln“ wie ein alter Apfel.

Unser Organismus ist ein Biotop. Würden Sie in ein Aquarium eine Cola hineinschütten? Außerdem sind solche Getränke stark zuckerlastig.

Die Deutschen essen zu viele leere Kohlehydrate (Süßigkeiten, Auszugsmehle, ...) und zu viele Eiweiße (Fleisch und Wurst) und auch zu viele ungesunde Fette (Frittiertes). Das kann krank und dick machen.

Also möglichst keine Wurst mehr, weniger Fleisch (auch den Tieren zu liebe ☺ ) und nur noch hochwertige Fette, wie Kokosöl, Leinöl und Olivenöl und alle ungesättigten Pflanzenfette in Bioqualität.

Wir wurden erzogen, dass man immer schön aufisst, oder auch über seinen Hunger hinaus isst. Das verschlackt aber auch bei qualitativ hochwertiger Nahrung. Wo soll's der Körper denn hintun?

Die Verdauungsarbeit kostet Kraft und Energie, die uns dann halt auch für unser Tagespensum fehlt.

Wie viele von uns schleppen sich schlapp und müde und gereizt (sauer) durch den Tag?

Reduzieren Sie die so oft heißgeliebten Soßen aller Art. Nicht nur, dass darin eine Menge Stoffe darin enthalten sind, die der Körper so gar nicht benötigt, sondern weil diese hauptsächlich aus Kohlehydrate und Fetten bestehen, die uns noch zusätzlich belasten.

Lernen Sie einfach gut zu würzen (fertige Gewürzmischungen ohne Glutamat gibt's im Bioladen ...) und benutzen Sie hochwertige Öle und frische Kräuter.

Die Nahrung gibt uns lebensnotwendige Nährstoffe, Kraft und Energie, ohne diese können wir nicht überleben.

Warum würdigen wir diese unsere Nahrung dann nicht auch gebührend?

Setzen Sie sich also zum Essen hin.

Ab sofort kein Essen oder Trinken „to go“ mehr!

Evtl. kochen Sie auch mal wieder öfter selbst.

Seien wir ehrlich. Was tun wir sonst mit der übrigen Zeit, außer uns berieseln zu lassen oder wieder etwas völlig Sinnloses zu essen.

Spätes Essen, ab ca. 19 Uhr kann leider nicht mehr gut verdaut werden. Der Mindestabstand zum Schlafengehen sollten 2-3 Stunden betragen.

Die **zweite Säule** symbolisiert unseren **Rhythmus**. Damit ist unser Tag- und Nacht- bzw. unser Atem-Bewegungs-Rhythmus gemeint.

Unserer Körper ist immer noch auf Steinzeit programmiert. Der ganze Fortschritt ging ihm einfach zu schnell.

Früher hatten die Menschen keine Fortbewegungsmittel, außer ihre 2 Beine. Damals hat sich der Mensch quasi den ganzen Tag bewegt und war auch an der frischen Luft, der Natur. Somit wurde die Muskulatur auch ausreichend beansprucht und trainiert.

Heutzutage bewegt sich der moderne Mensch gerade mal vom Kühlschrank zum Fernsehsessel, ins Bad, ins Bett, zum Fahrstuhl und zum Auto ...

Außerdem gab es damals auch keinen elektrischen Strom. Der Mensch begab sich zur Ruhe, wenn es dunkel wurde und war dann bei Tagesanbruch wach und ausgeruht. So läuft unser Rhythmus immer noch.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie in den Wintermonaten um 17 Uhr ins Bett gehen sollten. Allerdings könnte jeder von uns mal darauf achten, was ihm wirklich gut tut. Manche leben tatsächlich besser, wenn sie die Nacht zum Tag machen. Wieder andere müssen dies beruflich bedingt tun. Denken Sie mal darüber nach. Vielleicht auch mal auf einen Fernsehfilm spät abends zugunsten des Schlafes verzichten.

Bei einigermaßen gesundem Essen benötigt der Körper sowieso nicht so viel Kraft für die Verdauungsarbeit. Diese Energie steht uns also dann frei zur Verfügung. Damit brauchen wir also weniger Schlaf. Was kann man so alles mit dieser herrlichen Zeit anfangen, die uns dann übrig bleibt?

Vielleicht einmal in der Früh Sport treiben, oder wenigstens Stretching..., in aller Ruhe ein gutes Buch lesen, das Abendessen schon vorbereiten ...

Dann bleibt noch zur Atmung etwas zu sagen. Wir atmen automatisch tiefer, wenn wir uns bewegen und glücklich sind. Sonst sind wir ziemlich verspannt und praktizieren die so übliche flache Atmung.

Der Atem ist da, um uns zu helfen, dass Sauerstoff in alle unsere Zellen strömen kann.

Also immer wieder mal bewusst tief in den Bauch atmen und vielleicht mehr regelmäßige Bewegung. Regelmäßig bedeutet hier öfters als 1 mal pro Jahr ;)

Die **dritte Säule** symbolisiert, auch wenn man das sehr ungern hört, unsere eigenen **Gedanken und Gefühle**.  
(Gedankenhygiene)

An dieser Stelle könnte ich aus diesem kleinen E-Book viele weitere Bücher entstehen lassen.

Also kurz zusammengefasst:

Den ganzen Tag wälzen wir Probleme vor uns her. Wir geben gerne uns und den anderen die Schuld daran, dass unser Leben nicht so verläuft, wie wir es halt haben möchten.

Die Wenigsten wissen leider, dass unsere Gedanken und vor allem die Emotionen, die daraus entstehen eine der kraftvollsten Energiequellen sind, die uns zur Verfügung stehen.

Wir könnten soooooo viel aus unserem Leben machen, wenn wir lernen nicht nur auf unser Überbewusstsein (unsere permanenten Wertungen, die wir für jeden und alle Situationen parat haben ☹), sondern auch und vor allem auf unser Unterbewusstsein zu hören.

Es wäre sinnvoll sich selbst zu analysieren, was wir so den ganzen Tag tun oder unterlassen, bzw. denken und fühlen. Denn oft ergibt eine Analyse darüber, dass wir uns damit unser Leben unnötig schwer machen.

Ist Ihnen eigentlich bewusst, was Sie so den ganzen Tag vor sich hindenken?

Was machen Sie mit dieser Art von Gedanken und vor allem, hilft es Ihnen oder Irgendjemandem weiter?

Lieben wir uns und unser Leben?

Leben wir tendenziell in Angst oder Freude?

Fühlen wir uns als Opfer oder als Schöpfer?

Hier wage ich doch tatsächlich felsenfest zu behaupten, dass ein Jeder der Schöpfer seiner eigenen Welt ist. Nämlich durch seine Emotionen, die wiederum das Produkt seiner Gedanken sind.

Es ist absolut sinnvoll zu lernen uns selbst zu beobachten und unsere Gedanken zu analysieren. Diese sind ganz tief in uns verborgen. Durch das Erkennen und bewusste Lenken unserer eigenen Gedanken verändern sich automatisch auch die dazugehörigen Emotionen.

Denn aus konstruktiveren Gedanken entstehen dann auch weitaus leichtere und glücklichere Gefühle.

Klingt irgendwie verrückt?

Suchen Sie einfach geeignete Literatur im Internet. Man findet zur Genüge etliche Quellen. Außerdem kann ich Ihnen dies durch meine eigenen Erfahrung bestätigen.

Weil ich mit diesen Säulen arbeite geht es mir gut. Ich habe eine liebevolle Partnerschaft und gelungene Kinder. Zudem so viel beruflichen Erfolg, dass meine Praxis ausgebucht ist.

Also muss doch da irgendetwas daran sein, oder?

Machen Sie doch einen Versuch:

Stellen Sie sich vor, Sie beobachten sich den ganzen Tag durch eine imaginäre Kamera. Am Abend schauen Sie sich in einer entspannten Umgebung Ihre eigene Filmaufnahme des Tages an.

Bleiben Sie dabei neutral und werten Sie nicht.  
Versuchen Sie sich ganz einfach nur zu analysieren.

Stellen Sie sich also täglich folgende Fragen:

- Kann ich mir heute stolz in die Augen sehen?
- Das heißt: Ist das was ich heute getan, gedacht und gesagt habe, stimmig mit meinen Überzeugungen?
- War ich zu meinen Mitmenschen oder auch anderen Lebewesen so, wie ich auch selbst behandelt werden möchte?
- Finde ich das so in Ordnung?

Das Leben schickt uns immer und immer wieder die gleichen Schwierigkeiten um daran zu reifen. Ist Ihnen das auch schon mal aufgefallen?

Also ändern Sie jetzt – als Regisseur ihres eigenen Films - ihr Drehbuch in Gedanken.

Wie möchten Sie in ähnlichen Situationen das nächste Mal reagieren, denken, handeln? Sollte die, für Sie vorerst wieder negative Situation, dann Realität werden, dann kommt Ihr neuer Plan zur Verwirklichung. Sie haben dann die Möglichkeit „anders“ zu reagieren, da Sie ja vorbereitet sind. Quasi ein neues Drehbuch kreierte haben.

Sollten Sie aber mit all dem zufrieden sein und sich schon jetzt bedingungslos in die Augen sehen können, so belassen Sie natürlich Ihren Film.

Bitte vergessen Sie hierbei eine Sache nicht:

Jeder Mensch und jede Situation, besonders die uns belastet, wird vom Schicksal zu uns geführt.

Nichts und Niemand tritt zufällig in unser Leben (es fällt uns zu). All das sind Hinweise, die es uns erleichtern unsere Schwachstellen aufzudecken! Leider sind wir oft voller Wut, Hass und Verbitterung auf diese sogenannten Spiegel.

Wir ernten das, was wir gesät haben. Natürlich auch im übertragenen Sinne. Und zum Großteil zeitversetzt. Das bedeutet, dass wir uns oft gar nicht mehr daran erinnern können.

Also gestalten Sie Ihr Drehbuch unter dieser Berücksichtigung.

Immer zum Wohle für Sie und zum Wohle für alle Beteiligten!

Suchen Sie die Herausforderung bei sich und sehen Sie doch die Anderen als Erfüllungsgehilfen dazu. Diese könnten uns helfen, dass wir über uns selbst nachdenken.

Fragen Sie niemals:

Wieso gerade ich?

Sondern vielmehr:

Was soll mir das sagen? Was darf ich daraus lernen?

Was kann ich an meinem Leben ändern?

Aus meiner Sicht kann man die 10 Gebote in einen einzigen Satz zusammenfassen, nämlich:

**Was ich will, das man mir tu, das tue ich zuerst!**

Bzw. der Umkehrschluss:

**Was ich nicht will, das man mir tu,  
das füg ich auch keinem anderen zu!**

Wenn Sie sich also jetzt jeden Tag zufriedener in die Augen sehen können, so werden Sie sich täglich mehr akzeptieren und lieben lernen.

Somit wird auch Ihre Umwelt reagieren und Sie besser akzeptieren und achten. Auch das ist eine Gesetzmäßigkeit (Resonanzgesetz).

Man zieht immer genau die Situationen und Menschen ins Leben, die eine ähnliche Schwingungsfrequenz aufweisen.



Ja, und die **vierte Säule**, das sind noch einmal unsere Gedanken und Gefühle, so wie schon beschrieben.

Denn die Macht unseren Gedanken und Gefühle wird leider sehr oft unterschätzt.

Sie können noch so asketisch oder biologisch essen, im Wald spazieren gehen, meditieren, ... wenn Sie permanent Gedanken wie Angst, Schuld, Hass,... in sich tragen dann kann Ihre ganze Plattform niemals gerade stehen. So schafft es sogar die gesündeste Nahrung Sie zu belasten.

Gedanken der Negativität erzeugen auch destruktive Reize in unserem Körper.

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.*

*Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.*

*Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

*Achte auf Dein Schicksal, indem Du JETZT auf Deine Gedanken achtest.*

*Talmud*

Die **fünfte Säule** ist die der **alltäglichen Belastungen** (Gifte, Strahlen) aus unserer Umgebung.

Vielleicht kann man diese nicht ganz meiden, aber reduzieren kann man diese Belastungen definitiv deutlich.

Auch hier könnte ich ganze Seiten füllen. Hier ein gekürzter Überblick:

Machen Sie sich doch mal schlau über das Thema Schwer- bzw. Leichtmetalle (z.B. Aluminium).

Machen Sie es sich einfach zur Gewohnheit die Produktbeschreibung der Nahrungsmittel auf deren Inhaltsstoffe hin genauer zu prüfen.

Mit den in unserer Nahrung und Kosmetik zugesetzten Konservierungsmitteln, sowie E-Stoffe und Farbstoffen kann unserer Körper einfach nicht umgehen bzw. die Menge und Vielfalt macht ihm meist zu schaffen. Warum z.B. müssen Gummibärchen blau sein?

Versteckte Gifte in Stoffen wie Kleidung, Schuhe, Teppichen und Möbeln. Hauptsache das Zeug ist billig und damit meist zwangsweise minderwertig. Die Kinderarbeit oder die menschenverachtenden Arbeitsumstände, die diese Preise ermöglichen, sind hier noch gar nicht mal eingerechnet.

Strahlenbelastungen. Muss man wirklich immer und überall erreichbar sein und dann auch noch permanent die Handy-Strahlen an die Kopf-, Herz- oder Geschlechtsorgan-Zone lassen?

Die menschlichen Zellen arbeiten auf chemischer und elektrischer Basis. Wir haben ein bestimmtes Spektrum von Frequenzen. Nicht-natürliche Strahlungen, denen wir immer mehr ausgesetzt sind, wirken disharmonisch auf unsere Zellen und Organe und können diese krank machen!

Diese bringen unsere ureigenste Schwingung ins Dysharmonie.

Hat denn die Mikrowelle, außer dass sie bequem ist, sonst noch Vorteile für den Menschen?

Sollten Sie täglich üben und Ihre 5 Säulen so einigermaßen stabil im Griff haben, sich aber trotzdem unglücklich, schwach oder krank fühlen, so kann es sein, dass Sie etwas Entscheidendes übersehen haben.

Sie ernähren sich z.B. einigermaßen gut und reagieren mit Bauchschmerzen auf einen Apfel, der doch echt gesund wäre – besonders wenn er in Bio-Qualität ist. Eventuell haben Sie eine Allergie auf diesen Apfel.

Oder Sie wissen über die Macht der Gedanken und haben eine Wut auf Ihre Schwiegermutter, ..., aber Sie bekommen Ihre Gedanken einfach nicht in den Griff.

Oder Sie schlafen schlecht, weil Sie auf einem strahlenbelasteten Schlafplatz liegen und das nicht ahnen...

Was JETZT?

Jetzt werden Ihre Beschwerden trotz Ihrer Bemühungen nicht recht viel besser.

Ich habe eine Überraschung für Sie:  
Es gibt noch eine **sechste Säule!!!**

Es ist **eine Art Hilfssäule**. Wenn Sie wirklich bemüht sind, die anderen 5 Säulen aufrecht zu halten - d.h. aktiv mitmachen und an sich zu arbeiten - und Sie fühlen sich trotzdem nicht besser, so kann Ihnen sehr wahrscheinlich geholfen werden.

Es könnte dann nämlich eine ganz individuelle Belastung vorliegen (oder mehrere), an die Sie selbst schlecht oder gar nicht herankommen.

Ein ganz simpler Muskeltest (Kinesiologie) kann Ihnen helfen diese Belastungen zu finden.

Wie funktioniert denn das? Ist das Zauberei oder Betrug?

Man könnte den Menschen mit einem sehr intelligenten Computer vergleichen. Der Computer kennt eigentlich nur NULL und EINS – also Strom oder kein Strom.

Man kommuniziert so mit dem Computer (0-1) bzw. JA/NEIN.

Mit Hilfe der Hardware (in unserem Fall der Arm, nicht die Maus oder die Tastatur) wird Kontakt zur Software (hier in unserem Fall unser Unterbewusstsein) aufgenommen. Unser genialer Computer weiß alles was uns belastet. Er ist sehr weise.

Doch da wir so erzogen wurden, dass uns eben Andere sagen, was für uns gut oder schlecht ist, unterdrücken wir diese Software.

Mit Hilfe von geeigneten Fragemethoden und unter zu Hilfenahme unseres Armmuskels kommuniziert unser Unterbewusstsein mit uns bzw. dem dafür ausgebildeten Therapeuten.

Das ist übrigens schon eine sehr alte Methode.

Der Therapeut kann dann übersetzen, was unser Körper für Belastungen hat und auch die Ursachen benennen. Diese Belastungen können sowohl körperlicher, als auch seelischer bzw. emotioneller Natur sein.

Im Grunde genommen ganz einfach und schmerzfrei.

Sollte Ihr Interesse geweckt sein, so wenden Sie sich einfach an Therapeuten, die den Muskeltest gut beherrschen. Siehe u.a. auf meine Homepage: [www.naturheilpraxis-fuchs.de](http://www.naturheilpraxis-fuchs.de)

Oder Sie besuchen ein Seminar um dieses geniale Wissen leicht und verständlich selber zu lernen.

Schlussendlich:

Oft reicht auch die Einhaltung der oben genannten 5 Säulen - aber das regelmäßig und konsequent - aus, um die Gesundheit und Ihr Glück wieder zu erlangen.

Haben Sie aber bitte etwas Geduld.

Je länger Sie schon darauf hingearbeitet haben Ihre Gesundheit und Ihr Glück zu beschädigen, desto länger dauert auch ein Wiederaufbau.

Logisch oder?

Aber es ist machbar. Auch für Sie.

Übrigens: In unseren 2-tägigen Seminaren lernen Sie nicht nur den Muskeltest und die so wichtigen Fragetechniken dazu, sondern auch wie Sie sich selbst kennenlernen und annehmen können. (Mentaltraining).

Sie werden mit Methoden Bekanntschaft machen, wie Sie Meister über Ihre Gedanken und Gefühle und damit über Ihr Leben werden können.

Weitere Infos finden Sie unter: [www.seminare-fuchs.de](http://www.seminare-fuchs.de)

### **Achtung:**

Diese Anleitung ist ein Vorschlag und ersetzt nicht den Besuch eines Heilpraktikers oder Arztes.

Dieses kleine E-Book stelle ich denen, die Interesse zeigen, kostenfrei zur Verfügung.

Mir ist es ein Anliegen, dass der Mensch, der ja die Krone der Schöpfung – zumindest auf diesem Planeten – sein sollte, die Verantwortung auch dafür übernimmt. Wenn jeder mitmacht an der Verbesserung von sich selbst und damit der Welt, so könnten wir es gemeinsam schaffen.

Eigentlich funktionieren diese Methoden ganz simpel, halt etwas anders, als man es so gewohnt ist.

Denn wenn jeder sein Leben etwas besser im Griff hat, so fühlt er sich einfach gesünder, leistungsfähiger, zufriedener und glücklicher. Wenn man sich also selbst wohl fühlt, so geht man auch liebevoller mit sich und seinen Mitmenschen um.

Nur solche Menschen sind in der Lage die Welt positiv mit zu gestalten und zu verändern!

Mein Anliegen ist es ja den Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen, denn so wird unsere gemeinsame Welt vielleicht ein Stückchen besser und liebevoller - für alle die darauf wohnen.

Für Menschen aller Rassen und Religionen, für alle Tiere und Pflanzen und nicht zuletzt für unsere geduldige Mutter Erde.  
Es würde mich riesig freuen. 😊

*Astrid Fuchs*

Seminarleiterin und Heilpraktikerin