

<https://youtu.be/Z8fyQxWr31g>

V 181

Heilung ist immer Selbstheilung. Selbstheilungskräfte stärken.



Dein Körper heilt. Heilung ist immer Selbstheilung. Wir selbst, DU und ICH, sind dafür verantwortlich, dass wir die Selbstheilungskräfte mit all unseren Möglichkeiten unterstützen.

Die allerwichtigste Unterstützung ist: Unsere mentale Grundhaltung!

Du schneidest Dich, und in ein paar Tagen ist die kleine Wunde verheilt. Du schlägst Dich an, bekommst einen blauen Fleck und nach ein paar Tagen ist alles wieder in Ordnung. Du brichst dir einen Knochen und nach sechs Wochen ist alles wieder verheilt und belastbar. Ja in unserem Körper gibt es das Prinzip des Heilens; wir haben (Selbst)Heilungskräfte. Solche „Kleinigkeiten“ repariert unser Körper ganz allein. Sind wir krank, haben wir Beschwerden, haben wir Schmerzen, ist unser eigener MENTALER Beitrag unerlässlich!

Bleib dran ich bin Dr. Peter Ganglmair, Live Coach und Psychologe und auf den Kanal geht zum Bausteine erfüllt und glücklich zu Leben und da gehört sehr wohl die Gesundheit mit dazu.

Wir brauchen unsere Selbstheilungskräfte um gesund zu bleiben und wir brauchen unsere Selbstheilungskräfte um wieder gesund zu werden.

Die Äußerung in einer großen österreichischen Tageszeitung in den letzten Tagen: „Wo die Heilkunst endet beginnt die Selbstheilung“, ist eindeutig verkehrt. Die Selbstheilung ist im Menschen grundgelegt. Alle Heilkunst ist eine Unterstützung der Selbstheilung.

Meine Überzeugung ist es, dass jeder ganz viel Verantwortung hat, den eigenen Körper beim Gesund-bleiben zu unterstützen und den eigenen Körper beim Gesund-werden zu unterstützen.

Ohne diese Verantwortung gibt der Mensch „alles“ aus der Hand. Solche Menschen fühlen sich von außen von irgendjemand, von irgendeiner Kraft beeinflusst und sie fühlen sich schnell hilflos. Nicht wenige Menschen beginnen sogar auf das universale Lebensprinzip, auf das göttliche Prinzip, auf Gott selbst zu schimpfen: Das Leben ist böse, das Leben ist gemein, Gott hat irgendetwas gemacht, ES (das Leben) oder ER (Gott) ist schuld! Solche Menschen übernehmen nicht die Verantwortung für ihr Leben.

Unser Körper ist grundsätzlich auf Gesundheit angelegt, er will gesund bleiben und tut ganz viel: Das faszinierende und noch immer geheimnisvolle Immunsystem ist der Beitrag des Lebens zum Gesundbleiben. Die Selbstheilungskräfte sind das körpereigene System, um wieder gesund zu werden. Das Prinzip Leben erhält sich selbst!

Und wir Menschen als einzige Wesen auf diesem Planeten sind so machtvoll, dass wir in diese Systeme eingreifen können; Tiere sind instinktgesteuert und können das nicht. Wir können

- hilfreich gesundheitsförderlich und heilend eingreifen, und wir können
- gesundheitsgefährdend, schädlich und krankmachend eingreifen.

Mit dem Bewusstsein, dem Geist, den Gedanken und den Worten unterstützen wir ODER belasten wir unseren Körper unsere Körper-Systeme.

Es ist unsere Aufgabe,

1. mit all unseren Möglichkeiten das Immunsystem zu stärken um gesund zu bleiben und wir haben die Verantwortung,
2. mit allen uns zur Verfügung stehenden Heilmitteln die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu unterstützen.

Hier nun DIE Position, von der ich überzeugt bin. Diese Grundhaltung hilft mir persönlich sehr. Überleg, wie weit sie mit Deiner Position übereinstimmt und ob Du von diesen Gedanken das eine oder andere übernehmen möchtest:

Wir können die Verantwortung nicht abgeben. Wie viele Menschen sagen: der Arzt wird es tun, die Medizin wird es machen, die Medikamente machen mich gesund, der Arzt hat noch nicht das richtige Medikament gefunden, die haben noch nichts entdeckt, die Ärzte müssen, die Medizin muss ... Wer so denkt und redet, gibt die Verantwortung ab! Das ist unverantwortlich!

Niemand macht mich krank und niemand macht mich gesund. Bin ich krank (geworden), so hat mein Körper irgendetwas nicht vertragen, etwas nicht ausgehalten. Der Körper ist aus dem Gleichgewicht. Dafür gibt es eine oder mehrere Ursachen. Häufige Ursachen sind: viel Stress, ungesunde Lebensweise, krankmachendes Essen und Trinken, krankmachende Gedanken, krankmachende Beziehungen, krankmachende Lebensumstände, fehlende Bewegung... Ändern wir die Ursachen nicht, ist eine Heilung nicht möglich. Mit Medikamenten kann man nur die Symptome teilweise oder ganz beseitigen. Also: Kopfweg, Verstauchungen, Entzündungen, Koliken.. werden mit Schmerzmittel besser. Heilung ist durch Schmerzmittel nie möglich.

Ganz wichtig ist, dass ich, wenn ich Beschwerden habe, wenn ich Schmerzen habe, wenn ich krank bin, gedanklich immer wieder in den zukünftigen Zustand der völligen Gesundheit hineinsteige.

Ich muss gedanklich ganz intensiv und immer wieder den Zustand des Gesundseins erleben und ich darf mich nicht verlieren im Wiederholen von: „*Es tut so weh... ich bin so krank... wenn das so bleibt... wenn das nicht besser wird....*“ Gedanken sind enorme Kräfte, Gedanken sind Energie! Wiederholen wir Gedanken des Krank-Seins, so verstärken wir die Krankheit, wiederholen wir Gedanken des Gesund-Seins, so tragen wir wesentlich zur Gesundheit in uns bei. Ich weiß und bin mir auch bewusst: Wenn ich Beschwerden habe, wenn ich Schmerzen habe, dann ist es gar nicht leicht, mich mental gesund zu fühlen und mit aller Überzeugung und mit aller Zuversicht an die Gesundheit zu glauben. Im anderen Video: Drei Schritte zur Heilung ist auf die große Hilfe durch das Meditieren hingewiesen. Ich verlinke das Video.

Ganz wichtig ist auch: **Ich glaube nicht an die Prognosen, wie die Krankheit verläuft und wie lange sie dauert!** Ja, es ist schwierig, die Prognosen der Freundin, des Arztes, die Prognosen von Mr Google zu ignorieren. Das Ignorieren von Prognosen ist ein wichtiger Beitrag für die Unterstützung der Selbstheilungskräfte! Gib dem Körper die Zeit, die er braucht aber lege nie fest, wie lange er brauchen wird, brauchen darf oder brauchen soll. Die Durchschnittswerte der Medizin und alle Prognosen stören mehr als sie helfen!

Und ein ganz wichtiger Tipp zum Abschluss: Schiebe liebevoll aber konsequent alle belastende Gedanken hinsichtlich Verlauf der Krankheit, hinsichtlich Dauer der Krankheit und alle Gedanken wie „Es tut so weh!“ „Wenn das so bleibt?“, schiebe sie liebevoll aber konsequent beiseite und ersetze sie durch deine „Überzeugung“, durch deine Affirmation: *„Mein Körper will wieder gesund werden, mein Körper wird wieder gesund. Ich unterstütze dich, mein lieber Körper bestmöglich beim Gesund-werden!“*