



Wie du das Leben erlebst, hat Auswirkungen auf deinen Körper

Ein paar Beispiele, was passiert,
wenn du lange in den Emotionen bleibst oder
diese unterdrückst und nicht durch deinen Körper fließen lässt oder
sie immer wieder durch deine Gedanken erzeugst
oder es zulässt, dass andere sie in dir erzeugen.

Wie *Emotionen* sich auf deinen Körper auswirken

 **Zorn** 
Schwächt deine Leber.

 **Trauer** 
Schwächt deine Lunge.

 **Sorge** 
Schwächt deinen Magen.

 **Angst** 
Schwächt deine Nieren.

 **Stress** 
*Schwächt dein Herz
und dein Gehirn.*

 **Lachen** 
*Reduziert Stress.
Lächeln verbreitet Glück.*

 **Liebe** 
*Schafft Liebe und Harmonie.
Sie stärkt deinen Geist
und deinen Körper.*