

Einführung in die Grundlagen der Selbstverantwortung und Nachhaltigkeit



**Arbeitsbuch zur Einführung
in die Gesundheitsversicherung
des Studiennetzwerks für integrative Medizin**

**von
Gudrun Dara Müller
Coach für das Spiel des Lebens
Diplommathematikerin - Heilpraktikerin
Praxis Selbstheilungsberatung**

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Für wen ist dieses Buch.....	2
Von wem ist dieses Buch.....	3
Wie ist das Wissen zu mir gekommen.....	3
Forschung im Studiennetzwerk für integrative Medizin.....	4
Welche Wahrheit sichert die Gesundheit?	4
Deine Wahrheit ist wesentlicher als unser gesammeltes Wissen.....	4
Was ist richtig und was ist falsch?.....	5
Gemeinsam „die Wahrheit“ entdecken.....	6
Gesundheit nach dem Pippi-Langstrumpf-Prinzip.....	6
Selbstverantwortung für die Gesundheit.....	7
Der Trick mit der plötzlichen Schmerzfreiheit.....	7
Verantwortung braucht Entscheidungsfähigkeit.....	7
Was ist Gesundheit für dich?.....	8
Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen.....	8
Teste die Gesundheit deines Geistes.....	8
Teste die Gesundheit deines Körpers.....	8
Das Gefühle des Körpers sind von der Umwelt und Mitwelt abhängig.....	9
Achte auf die Stärke deines Immunsystems.....	9
Das Spiel des Lebens.....	10
Die Zeit der Pubertät und die Rolle der Milz.....	10
Die Macht der Verurteilung.....	10
Die Kraft der Versuchung und die Erbanlagen.....	11
Wir gehen gemeinsam – jeder auf seinem Weg.....	12
Dankbarkeit für soziales Engagement.....	12
Beispiel für die konkrete Umsetzung.....	12

Version vom 21.09.2020 06:46

Einführung

Für wen ist dieses Buch

Wenn wir mit der Selbstverantwortung für Gesundheit erst dann anfangen, wenn wir auf der schiefen Ebene in die Krankheit abgerutscht sind, wird der Aufstieg zurück zur vollständigen Gesundheit anstrengend und schwierig.

Angenehmer ist es, wenn wir damit gleich anfangen: beim Übergang vom Kind-Sein zum Erwachsen-Sein. Typischerweise sollte das um das 14. Lebensjahr erfolgen.

Das Buch vermittelt das Grundwissen, das uns unabhängig von Expertenmeinungen macht.

Es vermittelt das Grundwissen über die Sicherung unserer Gesundheit bis ins hohe Alter.
Es zeigt uns, wie wir unsere Träume und Visionen nachhaltig realisieren und finanzieren.
Es öffnet uns die Tür in ein neues Zeitalter, in dem wir unsere Welt gemeinsam nach unserem Willen gestalten.

Selbstverantwortung = Die Verantwortung für den eigenen Körper, die eigene Gesundheit, das eigene Leben und die Erfüllung der eigenen Träume und Visionen.

Nachhaltigkeit = Eine Ausrichtung auf die Erhaltung der Natur, der Reinheit unseres Wassers und unseres Lebensgrundlagen hier auf der Erde auch für die nächsten Generationen.

Selbstermächtigung = die Übernahme der Selbstverantwortung mit Ausrichtung auf Nachhaltigkeit

Studiennetzwerk für integrative Medizin – Gudrun Dara Müller

Von wem ist dieses Buch



Mein Name ist Gudrun Dara Müller.
 Von Freunden werde ich Dara genannt.
 Ich schreibe dieses Buch für mich.
 Es unterstützt mich, mein Wissen ins Handeln umzusetzen.
 Es hilft mir aus alten Mustern und Strategien, die sich in den Zeiten meiner Kindheit in mein Gehirn und meine Zellen eingebrannt haben.

Foto: snapshot by Petra Fischer für Selbstheilungsberatung - Gudrun Dara Müller

Wie ist das Wissen zu mir gekommen

Als Diplommathematikerin und erfolgreiche Softwareentwicklerin für betriebswirtschaftliche Software haben viele Jahre Schmerzen, die immer länger und stärker wurden, mein Leben bestimmt gehabt.

Bis ich die Richtung gewechselt und meine Gesundheit in die eigenen Hände genommen habe.

Als trotz vieler Zweifel und völligem Unglauben meine Schmerzen nach einem Reikikurs weg waren, nur wenn ich die Hände auf meinen Bauch legte, hat es mich neugierig gemacht.

Ich wollte verstehen, wie das sein konnte, denn die Ärzte hatten schließlich als Ursache eine Endometriose mit Grad III festgestellt. Bei dieser Erkrankung gibt es viele Verwachsungen im Bauchraum. Es war für mich unlogisch, dass das Auflegen der Hände solche spürbaren Folgen hatte. Es hat die Grundannahmen meines naturwissenschaftlichen und atheistischen Weltbildes erschüttert.

Ich musste verstehen, was die Welt zusammen hält, um eine neue sichere Basis für mein Leben zu finden. Also begann ich zu forschen.

Ich habe einen Glauben an Gott gefunden, der über allen Religionen liegt. Ich konnte dadurch sein Wesen erkennen, aber auch die menschengemachten Einschränkungen in den Religionen. Ich habe verschiedene Ausbildungen zur Heilerin gemacht.

Dann hat Jesus mit seinem Satz „Was ich kann, könnt ihr auch und ihr werdet noch viel Größeres vollbringen.“ mich dazu gebracht, mich zur Ausbildung zur spirituellen Lehrerin zu entscheiden. Das hat enormen Trubel in mein Leben gebracht und hat meiner eigenen Gesundheit, kurzfristig gesehen, nicht gedient, denn es hat mich bis zur Todesgrenze geführt. Langfristig gesehen, war es genau die richtige Entscheidung, denn sie hat mich dazu gebracht, mich auf die Suche nach dem Schlüssel zur nachhaltigen Gesundheit zu machen.

Diesen Schlüssel möchte ich dir mit diesem Buch überreichen.

Ich habe auf diesem Weg meinen Glauben in der Magie gefunden.

Die Magie lässt uns die Wunder des Lebens entdecken. Die Magie bringt uns bei, an uns selbst zu glauben, an unsere Schöpferkraft und an die Macht unser Leben in Verbindung mit der Natur und ihren Gesetzen folgend nach unserem Willen zu gestalten.

Ich wurde auf diesem Wege Heilpraktikerin, Naturforscherin und Coach für das Spiel des Lebens.

Da ich gern Menschen unterstütze, die auch ihre Gesundheit und ihr Leben in die eigenen Hände nehmen, habe ich meine Praxis Selbstheilungsberatung eröffnet.

Du findest sie unter: www.Selbstheilungsberatung.de

Aus meinen Forschungen ist das Studiennetzwerk für integrative Medizin mit der Gesundheitsversicherung entstanden.

Du findest es unter: Studiennetzwerk.net, FindeWissen.de und FragDichGesund.de

Ins Netzwerk der Dankbarkeit lade ich alle Menschen und Wesen ein, die ein Beitrag für meine Gesundheit und mein Leben sein möchten.

Du findest es unter: ThankNet.de

Forschung im Studiennetzwerk für integrative Medizin

Ist ausgerichtet auf:

- den Menschen und seine individuelle Medizin
- Sicherheit für Gesundheit
- Unterstützung der Selbstverantwortung und Nachhaltigkeit

Welche Wahrheit sichert die Gesundheit?

Je mehr verschiedene Wahrheiten ich über Gesundheit und Nicht-Gesundheit erfahren habe, um so mehr ist mir bewusst geworden, dass es alles nur interessante Ansichten sind und keine absolute Wahrheit.

Kennst du schon den „Wahrheitseffekt“?

Was wir schon einmal gehört haben, halten wir eher für richtig.

Vor diesem Effekt bewahren uns weder Intelligenz noch Vorkenntnisse.

Unsere ganze Medizin lebte bisher von solchen Wahrheiten, weil Prof. X etwas gesagt hat und es von anderen ungeprüft wiederholt wurde.

Ganze Wissenschaftszweige sind darauf aufgebaut worden.

Mir haben meine Mathematikkenntnisse die Tür aus dieser Sackgasse der Wahrheit geöffnet.

Wenn etwas „die Wahrheit“ ist, dann muss es in einem mathematisch logischen Beweis belegbar sein. Wenn es ein Indiz gibt, das den Beweis in Frage stellt, dann muss dem nachgegangen werden, um noch mehr Sicherheit zu erhalten.

Nach diesem Prinzip hat mein Verstand mit den Jahren meiner Forschungen immer mehr Sicherheit erhalten und ist mir ein sicherer Berater geworden.

Dadurch kann ich die Ergebnisse jeder anderen Studie sehr viel leichter in Fakten und Interpretationen trennen und sie in den Wissensschatz des Studiennetzwerks integrieren.

Das Wissen des Verstandes kann eine mentale Schutzwand gegen wilde Ideen von Außen bilden, aber es kann die Gesundheit nicht sichern.

Dafür braucht es eine stabile Basis von Urvertrauen und Zusammenarbeit mit dem Körper.

Deshalb gibt es eine wesentliche Regel im Studiennetzwerk:

Deine Wahrheit ist wesentlicher als unser gesammeltes Wissen

Es gibt etwas in dir, das weiser ist, als alles Wissen der Welt.

Es ist die Weisheit deines Körpers. Dein Körper kennt DEINE Wahrheit.

Folge bei deinen Entscheidungen grundsätzlich DEINER Wahrheit.

Lass uns ins Gespräch kommen, wenn deine Wahrheit nicht mit unseren Modellen und Theorien übereinstimmt. Dadurch bereicherst du unsere Forschungen.

Es gibt niemanden, der deine Zukunft vorhersagen und korrekte Prognosen machen kann, denn du kannst deine Zukunft mit einer neuen Entscheidung ändern!

Mit diesem Buch nimmst du deine Zukunft in die eigenen Hände.

Dieses Buch wird dir zeigen, wie du alle Prognosen, die irgendjemand in der Vergangenheit über dein Leben getroffen hat, kippen und umwandeln kannst.

Werde dir mit diesem Arbeitsbuch darüber klar, welche Wahrheit deine aktuelle Wahrheit ist! Was soll die Basis deiner Entscheidungen und deines Handelns sein?

Befrage dabei nicht nur die Gedanken in deinem Kopf, sondern ganz besonders auch das Gefühl in deinem Körper. Wenn Kopf und Körper bzw. Seele verschiedene Ansichten haben, hindert es uns daran, klar zu entscheiden und zu handeln und zu uns zu stehen.

Wie du die vielen Instanzen in deinem ganzheitlichen System Mensch bezeichnest, ist ganz persönlich. Mich interessiert die Wahrheit, die das Ergebnis der Integration dieser vielen verschiedenen Sichtweisen ist.

Lies dieses Buch langsam und in Verbindung mit deinem Körper.

Wenn du an einer Stelle merkwürdige Gefühle verspürst oder es schnell weglegen möchtest, halte inne und ergänze den Abschnitt um folgende Frage: Wahrheit?

Frage dann ganz bewusst deinen Körper und seine Gefühle, ob die Aussage wirklich deiner Wahrheit entspricht.

In diese Box setzt du einen Haken, wenn alle Stimmen in dir eindeutig „Ja“ sagen, setze „?“ , wenn alle eindeutig „Nein“ sagen und „!“ , wenn sie verschiedene Meinungen haben oder es im Körper merkwürdige Gefühle dazu gibt.

„?“ **heißt**, dass du ein Geschenk für mich hast, welches ich gern empfangen möchte. Dafür gibt es die Treffen des Studiennetzwerks. Ich möchte die Wahrheit dieses Buches anpassen, wenn es neue Erkenntnisse gibt.

„!“ **heißt**, dass es eine Aufforderung für dich zum Handeln ist. Dabei unterstützt dich dieses Buch und die Unterstützung im Studiennetzwerk für integrative Medizin. Solange du dich nicht für eine Wahrheit entscheiden kannst, fehlt deinem Körper die innere Stärke, die für die Gesundheit so wichtig ist.

Wenn du dich mit allen deinen Anteilen für genau eine Wahrheit entscheidest und nach dieser Wahrheit handelst, sicherst du deine Gesundheit!

Völlig egal, was jemand anderes behauptet. Völlig egal, wie viele Doktor-Titel er hat.

Völlig egal, was für Studien es dazu gibt. Völlig egal, was „die Wissenschaft“ meint.

Es gibt nur einen Menschen, der DEINE Wahrheit kennt: Das bist DU.

Du bist einzigartig!

Niemand hat genau dieselben Erfahrungen gemacht wie du.

Niemand hat genau dieselbe genetische Identität.

Niemand hat genau dieselben Entscheidungen für sein Leben getroffen.

Es ist dein Leben, das von dir gelebt werden möchte. Das kann kein anderer für dich tun.

Was ist richtig und was ist falsch?

Was für dich in genau diesem Augenblick passt, kann ich dir nicht sagen, denn es ist deine Wahl.

Ich kann dir sagen, was mit hoher Wahrscheinlichkeit früher oder später zu einer Krankheit führen kann, wenn du dich für diese Handlungen bewusst oder unbewusst entscheidest:

- Alles, womit du dein Leben unterdrückst oder unterdrücken lässt, blockierst oder blockieren lässt, unterdrückt dein Immunsystem. Also typischerweise Angst, Sorgen, Vermeide-Strategien, Gegen-Kämpfe, usw.
- Ein unterdrücktes oder blockiertes Immunsystem führt zur Krankheit.
- Der menschliche Körper hat biologische Bedürfnisse, die täglich erfüllt werden müssen, wenn er gesund bleiben soll. Das nennt sich Selbstverantwortung und erfordert Führungsqualitäten.

Wenn diese Selbstverantwortung nicht übernommen wird, dann übernimmt der Körper die Führung und schränkt den freien Willen ein.

- Der menschliche Körper braucht die Gemeinschaft. Alles womit du dich von anderen isolierst, führt zur Krankheit, da wesentliche Bedürfnisse des Körpers dann nicht erfüllt werden können. Dankbarkeit, Respekt und Wertschätzung helfen aus dieser Sackgasse.
- Jede Entscheidung ist besser als keine Entscheidung. Wenn du in der Unsicherheit und im Zweifel festhängst, belastet es deine Gesundheit und sammelt Gifte im Körper. Du kannst eine Entscheidung wieder ändern, wenn du dich neu entscheidest.

Gemeinsam „die Wahrheit“ entdecken

Im Studiennetzwerk setzen wir genau das im Bereich der Medizin um, was wir uns wünschen. Eine Medizin bei der der Mensch im Mittelpunkt steht und seine ganz individuelle Medizin. Wir erforschen selbst das, was wir noch wissen wollen.

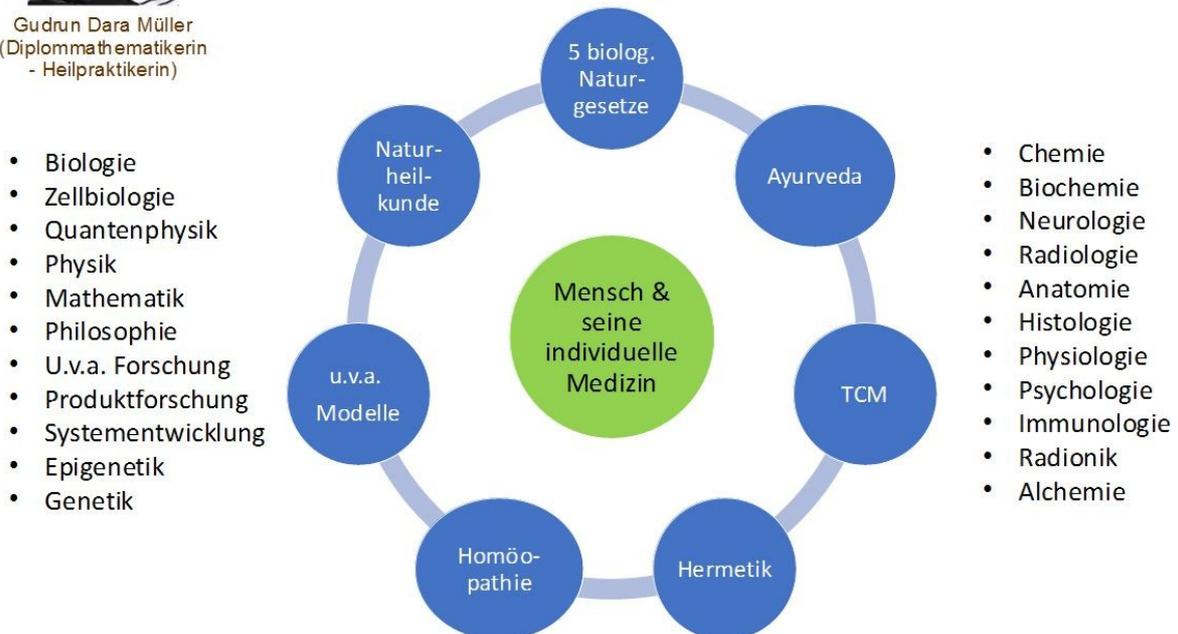
Wir öffnen unseren Mitgliedern immer wieder neue Türen zur Gesundheit und zur Erfüllung ihrer Träume.

In einem Qualitätsmanagement gemeinsamen Wachstums lernen wir voneinander.



Gudrun Dara Müller
(Diplommathematikerin
- Heilpraktikerin)

Wollen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen verbinden?



Ich liebe es, Wissen und Weisheit auf der Basis mathematischer Logik zu integrieren, mit den Erfahrungen zu verbinden und Heilung als Naturwissenschaft zu entwickeln.

Gesundheit nach dem Pippi-Langstrumpf-Prinzip

Lebe dein Leben!

Gestalte dein Leben nach deinem Willen!

Achte auf die Impulse deines Körpers!

Komme in Kommunikation!

Mache gemeinsam mit anderen und in achtsamer Verbindung mit deinem Körper und der Natur deine Träume wahr!

Entscheide dich und handle nach deinen Entscheidungen!

Nachhaltige Gesundheit ist die Basis für eine nachhaltige Realisierung unserer Visionen, deshalb sichern wir die Nachhaltigkeit über Investitionen in unsere Gesundheit.

Selbstverantwortung für die Gesundheit

Der Trick mit der plötzlichen Schmerzfreiheit

Ich hatte lange Jahre gegen den Schmerz gekämpft.

Mein Ziel war es, schmerzfrei zu sein und endlich Ruhe vor dem Schmerz zu haben.

Ich habe alles mögliche versucht, nur um aus der Schmerzspirale raus zu kommen, die sich monatlich immer wiederholt hat. Eine Manipulation im Hormonhaushalt hatte schon vorher solche Wunder geschafft. Da ich den Wunsch nach einem Kind hatte, habe ich die Manipulationen immer wieder beendet, wenn der Therapieblock zu Ende war.

Eine lebenslange Medikamentenabhängigkeit und ein Aufgeben meiner Wünsche und Träume passten nicht in meinen Lebensplan. Ich habe eine optimistische Grundeinstellung und bin Unternehmerin. Wenn andere etwas als unmöglich behaupten, dann weckt das meinen Widerspruchsgeist. Wo ein Wille ist, da öffnen sich Wege und Chancen.

Wenn ich jetzt Jahre später an die Zeit zurück denke, kommt ein leichtes mildes Lächeln in mein Gesicht. Es ist schon eine merkwürdige Idee, gegen den Körper zu kämpfen, ihn versuchen unter Kontrolle zu bekommen und ihm den eigenen Willen aufzuzwingen.

Noch verrückter ist die gleichzeitige Erwartungshaltung, dass der Körper das gut findet und mit glücklichen und dankbaren Gefühlen antwortet.

Wenn ich jetzt den ganzen spirituellen Nebel um meine Erfahrung der plötzlichen Befreiung von meinen Schmerzen entferne, dann bleibt übrig:

- Ich habe aufgehört, gegen den Schmerz zu kämpfen.
- Ich habe meine Angst vor dem Schmerz losgelassen.
- Ich habe mich meinem Körper zugewandt und ihn liebevoll berührt.
- Ich habe meinem Körper Aufmerksamkeit und Energie gegeben.
- Ich habe mir Zeit für mich und meinen Körper genommen.
- Es bin aus dem Drama ausgestiegen.
- Es durfte alles so sein wie es ist.
- Ich habe aufgehört an mir zu zweifeln.
- Ich habe mich klar für etwas entschieden und danach gehandelt.
- Ich habe meine Selbstverantwortung übernommen und meinem Körper das Grundbedürfnis nach Zuwendung und Wertschätzung erfüllt.

Probiere aus, ob es für dich so funktioniert und wie sich dein Schmerz dadurch verändert.

So einfach, wie es sich in der Zusammenfassung anhört, ist es in meiner Realität nicht.

Bei manchen Schmerzen und Problemen habe ich es rein auf mentaler Ebene so nicht geschafft. Erst als ich mehrere meiner Methoden zusammen genommen habe, ist etwas entstanden, das für mich stabil funktioniert und auch gut für die Unterstützung anderer genutzt werden kann. Du findest es in der Beschreibung der Gesundheitsversicherung.

Verantwortung braucht Entscheidungsfähigkeit

Dafür war es mir wichtig, etwas zu finden, was uns in der Diagnostik unabhängig von Ärzten, Heilpraktikern und Geräten macht, die Krankheit feststellen.

Dadurch haben wir die Freiheit, uns die Unterstützung frei zu wählen, die zu uns passt.

Die Schwierigkeit bei der Selbstdiagnostik ist das Finden der Balance zwischen der Schönrede-Funktion und der Schwarzseh-Funktion unseres Gehirns.

Doch die Gefühle unseres Körpers können uns dabei unterstützen.

Bei folgenden einfachen Tests, nutzt du diese Körperintelligenz, um deine Gesundheit und die Stärke deines Immunsystems selbst testen.

Was ist Gesundheit für dich?

Gesundheit ist ein Gefühl. Welche Worte verwendest du, um dieses Gefühl auszudrücken?
Bei mir zeigt sich Gesundheit durch tiefe Gefühle von Frieden, Dankbarkeit, Vertrauen, Freude, Sicherheit, Wertschätzung, Stärke, Klarheit und Vitalität.

Nachhaltige Gesundheit entsteht, wenn diese Gesundheits-Gefühle zum „Normal“-Gefühl werden.

Notiere dir hier die Worte, die dein Gesundheits-Gefühl beschreiben.

Sie sind der Anker, auf den du immer wieder zurück kommen kannst, wenn du mit Konzepten und Modellen in Kontakt kommst, die Nicht-Gesundheit beschreiben.

Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen

Denn ein geschwächtes Organ bringt mit seinen Hilferufen den Hormonhaushalt und Gefühlshaushalt durcheinander und kann die Führung deiner Gedanken und Handlungen übernehmen.

Teste die Gesundheit deines Geistes

Deinen gesunden Geist erkennst du an deinem freien Willen.

Die Kommunikation im Körper erfolgt über Gefühle.

Fühle jetzt in dich hinein. Wie fühlt es sich für dich an?

Nimm dir die Zeit, deinem Körper zuzuhören, um seine aktuelle Befindlichkeit zu erfahren.

Sind es Gesundheits-Gefühle, die dein Körper dir gerade übermittelt?

Wenn du in diesem Moment einen freien Willen hast, dann hast du die Wahl, wie du auf diese Befindlichkeiten deines Körpers antwortest.

Welche Wahl triffst du jetzt?

Entscheidest du dich für ein Gefühl von Frieden?

Entscheidest du dich für ein Gefühl von Vertrauen?

Entscheidest du dich für ein Gefühl von Dankbarkeit?

Entscheidest du dich für ein Gefühl von Freude?

Entscheidest du dich für ein Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung?

Schau auf deine Definition deiner Gesundheits-Gefühle und triff jetzt deine Wahl.

Teste die Gesundheit deines Körpers

Deinen gesunden Körper erkennst du an seiner Antwort auf die von dir getroffene Wahl.

Macht dein Körper, was du willst?

Antwortet er dir mit diesen von dir gewählten Körpergefühlen?

Kannst du diese Körpergefühle stabil in dir halten?

In diesem Buch und in den 3 Säulen der Gesundheitsversicherung lernst du, wie du deinen Körper so unterstützen kannst, dass er dir in jeder Situation so antwortet, wie du es wählst.

Das Gefühle des Körpers sind von der Umwelt und Mitwelt abhängig

Du kennst es wahrscheinlich vom Urlaub. Dort fühlen wir uns anders, als wenn wir an unserem Arbeitsplatz sind. Mit manchen Menschen fühlen wir uns wohl, mit anderen nicht. Gehe durch deine Wohnung und achte darauf, wie an verschiedenen Orten deine Gefühle wechseln.

Wechsle die Orte oder die Personen, die sich mit dir in einem Raum befinden.

Ändere etwas in der Einrichtung und experimentiere mit deiner Wahrnehmung.

Finde die Umgebung und das Umfeld, in dem es dir einfach möglich ist, Einfluss auf deine Körpergefühle auszuüben. Dadurch kannst du dir eine neue Basis für Gesundheit schaffen.

Auf dieser Grundlage ist meine Vision der Selbstheilungskliniken entstanden.

In ihnen werden wir einen sicheren Raum erhalten, um den Richtungswechsel zur Gesundheit vorzunehmen, wenn wir solange mit unserer Selbstverantwortung für Gesundheit gewartet haben, bis der Arzt Krankheitssymptome feststellt.

Achte auf die Stärke deines Immunsystems

Je besser wir es schaffen, in unserem inneren Gleichgewicht und im Gesundheits-Gefühl zu bleiben, um so stabiler ist unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit.

Die Transferfaktoren haben mir gezeigt, wie ich die Stärke meines Immunsystems erkennen und trainieren kann. (Transferfaktoren sind die Schulungsmoleküle unseres Immunsystems.)

Hier kurz der Überblick über den Reaktions-Prozess des Immunsystems:

1. **Prägung (Resonanz)** – Ein innerer oder äußerer Impuls stört das Gleichgewicht des Körpers oder das Gesundheits-Gefühl.
Test und Training: Bekommst du mit, was in deinem Körper passiert?
2. **Anschauen** – Was macht es mit dir? Welche Prognosen, Szenarien und Ängste entstehen in dir? Was ist deine automatische Strategie?
Test und Training: Ignorierst du den Impuls oder achtest du auf deinen Körper?
3. **In Kommunikation kommen** – Redest du mit deinem Körper und den Anteilen in dir? Welche Sichtweisen haben andere? Was ist sonst noch möglich?
Test und Training: Bleibst du in der Angst oder Unsicherheit hängen? Entstehen Schuld- oder Schamgefühle? Isolierst du dich oder drückst den Schmerz weg?
4. **Eine Meinung bilden** – Ein Moment der Stille, um die Eindrücke zu verarbeiten.
Test und Training: Übernimmst du die Meinungen anderer oder folgst du deiner inneren Wahrheit? Wem glaubst du mehr? Deinem inneren Gefühl oder dem Doktor-Titel oder der Expertise des anderen?
5. **Entscheidung treffen** – Welche Entscheidung triffst du für dein Leben?
Test und Training: Entscheidest du dich klar oder hängst du in Zweifeln fest?
6. **Handeln** – Setze deine Entscheidung in die Tat um.
Test und Training: Handelst du entsprechend deiner Entscheidung oder lässt du dich von anderen, von deinem Weg abbringen?

Je länger der Prozess braucht, um so länger braucht der Körper zur Regeneration. Typische Regenerationssymptome nach dem Handeln sind Entzündungen und „Erkältungssymptome“.

Das Spiel des Lebens

Wir kommen als Ball auf das Spielfeld des Lebens: ins Paradies unserer schönen Mutter Erde. In den ersten Jahren des Lebens werden wir von unseren Eltern getragen.



Bildquelle: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Wir lernen in diesen Jahren:

- Strategien mit denen wir unser Überleben sichern können.
- dass wir ein eigenständiges Wesen haben und ein eigenes Ich mit eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen.
- dass wir Füße haben, um zu dem Platz auf dem Spielfeld zu gehen, der uns gefällt und an dem wir uns wohl fühlen.
- dass wir Hände haben, um unser Leben zu gestalten.
- dass wir einen Kopf haben, um eigene Entscheidungen zu treffen.
- was wir gut finden und was uns gefällt.
- was wir in unserem Leben anders und besser machen wollen.

Die Zeit der Pubertät und die Rolle der Milz

Die Pubertät ist die Zeit unserer Ausreifung und unseres Erwachsen-Werdens.

Der Impuls kommt aus unserem Inneren. Über den Taktgeber unseres Lebens: unsere Milz. Unsere Milz fordert von uns Klarheit und Selbstermächtigung. Sie fordert von uns Reife und Selbstverantwortung. Sie fordert von uns eigene Entscheidungen.

Diese Forderungen der Milz führen zu einem inneren Konflikt mit den aufgebauten Überlebensstrategien der Kindheit.

Jetzt bist du herausgefordert, diesen inneren Konflikt zu lösen und dein Leben zu transformieren. Bist du bereit für diese Selbstheilung?

Die Milz ist die Kaderschmiede unseres Immunsystems.

Wenn wir uns dafür entscheiden, die Forderungen der Milz in einem bestimmten Bereich zu unterdrücken, dann kommt es in diesem Aspekt unseres Lebens zu einem Reifestopp und einer Unterdrückung unseres Immunsystems.

Mit einem unterdrückten und dadurch geschwächten Immunsystem können wir so lange überleben, wie unsere Überlebensstrategien funktionieren und im Außen von anderen bedient werden.

Die eigenen Träume werden nur dann wahr, wenn wir diesen inneren Konflikt vollständig lösen. Sonst wird uns das Schicksal immer wieder Steine in den Weg werfen oder uns mit Schicksalsschlägen daran erinnern, dass es dort noch etwas gibt, was der Heilung bedarf.

Der Transformationsprozess ist anstrengend, aber er lohnt sich.

Die Macht der Verurteilung

Mit der Trennung der Welt in gut und böse oder in richtig und falsch haben wir die Macht, Anteile von uns aus dem Paradies zu vertreiben.

Diese Anteile gelangen dann auf die Trainingsfelder des Lebens.

Dort treffen wir andere, die sich zu ähnlichen Verurteilungen entschieden haben.

Wir kreieren dort gemeinsam Dramen, um die verschiedenen Aspekte dieser Verurteilung zu

erfahren. Schmerz, Leid und die Schicksalskräfte sind unsere Lehrmeister.

Wir erfahren, wie es sich als Opfer anfühlt. Wir erfahren, wie es sich als Retter anfühlt. Wir erfahren, wie es sich als Täter anfühlt.

Wenn wir diese Lektion vollständig gelernt haben, dann können wir vollständige Dankbarkeit für diese Erfahrung empfinden.

Diese Anteile von uns kommen dann zurück ins Paradies dieser Erde. Sie sind geheilt.

Die Kraft der Versuchung und die Erbanlagen

Unsere Eltern, die Gemeinschaft und das Land in dem wir inkarnieren, liefern uns eine Vielzahl von Versuchungen und Entscheidungsmöglichkeiten.

Entscheidest du dich dafür, die Verurteilungen deiner Eltern und Lehrer zu übernehmen und damit ihre Krankheits-Erbanlagen?

Entscheidest du dich für die Trainingsfelder ihrer Verurteilungen, in dem du in ihre Dramen einsteigst?

Du kannst dich auch anders entscheiden:

Du kannst dich für Selbstermächtigung entscheiden.

Du kannst dich für die Nutzung der Macht der Dankbarkeit entscheiden.

Du kannst dich für Selbstverantwortung entscheiden.

Du kannst dich dafür entscheiden, dein Leben mehr und mehr in die eigenen Hände zu nehmen.

Du kannst dich dafür entscheiden, das Paradies auf unserer Erde mitzugestalten.

Du kannst dich dafür entscheiden, deine Träume wahr zu machen.

Du legst damit die Grundlage für eine nachhaltige Welt, eine Welt der Achtsamkeit, der Gesundheit und der gemeinsamen Schöpfung.

Wenn du diese Entscheidungen triffst, kann ich dir eine Gesundheitsversicherung und einen Weg der nachhaltigen Visionsrealisierung anbieten – im Netzwerk der Dankbarkeit unterstützt durch das Studiennetzwerk für integrative Medizin.



Bildquelle: Bild von © Galina Peshkova / 123RF.com

Wir gehen gemeinsam – jeder auf seinem Weg

In Ausrichtung auf:

- nachhaltige Gesundheit
- Unterstützung der Selbstverantwortung
- Unterstützung der wirtschaftlichen Stabilität

Dafür nutzen wir das Prinzip der Mentorschaft.

Dein Mentor ist der Mensch, der dir diese Einführung geschickt oder gegeben hat.

Es ist ein Freund, der dich begleitet und mit dir gemeinsam diese Welt ein kleines bisschen schöner und besser machen möchte.

Dir ist soziales Engagement wichtig?

Dann werde selbst Mentor und öffne anderen Menschen die Tür in die Welt nachhaltiger Gesundheit und Visionsrealisierung.

Wir lernen voneinander in einem Qualitätsmanagement gemeinsamen Wachstums.

Unser Wissen geben wir dir genau dann weiter, wenn du es möchtest und du es gebrauchen kannst. Denn Wissen entfaltet nur dann seine Macht, wenn es ins Handeln gebracht wird.

Dankbarkeit für soziales Engagement

Das Studiennetzwerk entfaltet nur durch die Mentoren des Studiennetzwerks sein Leben und seine Kraft.

Deshalb sind alle Angebote des Studiennetzwerks so gestaltet, dass die Mentoren durch die Verbindung unseres Engagements sich ihr Gesundheitssparschwein füllen und sich Schritt für Schritt wirtschaftliche Stabilität aufbauen können.

Gemeinsam können wir unsere Visionen wahr machen.

Ich kann diese Dankbarkeit und Wertschätzung sozialen Engagements nicht sicherstellen.

Ich kann nur die Möglichkeiten zur Verfügung stellen.

Ob du es lebst und es dir wichtig ist, ist deine Entscheidung.

Die Dankbarkeit für soziales Engagement ist Voraussetzung, dass meine Visionen wahr werden:

- ein Gesundheitssystem, das auf Salutogenese (Gesundwerdung) ausgerichtet ist
- Selbstheilungskliniken als Unterstützung, wenn wir unseren Halt verlieren
- Eltern, die Zeit für ihre Kinder haben, indem wir das Muttersein und füreinander da sein zur bestbezahlten Berufung machen. Mit Rentenabsicherung und Absicherung der Nachkommen durch Investitionen in Gesundheit.

Beispiel für die konkrete Umsetzung

Dies ist eine Leseprobe des Buchs über die Grundlagen der Selbstverantwortung und Nachhaltigkeit.

Diese Leseprobe darf kostenlos weitergeben, gedruckt und verschenkt werden.

Ob diese Leseprobe zu einem Wendepunkt in deinem Leben führt, ist deine Entscheidung.

Entscheide selbst, wann für dich der richtige Zeitpunkt ist.

Frage dann deinen Mentor nach seinem Partner-Link zum Online-Shop des Studiennetzwerks.

Wenn du das vollständige Buch mit den Grundlagen über diesen Partner-Link bestellst, dann erhält er 10% der Einnahmen als Provision.

Das geschieht automatisch über den Finanzdienstleister des Studiennetzwerks: Digistore24.

Studiennetzwerk für integrative Medizin – Gudrun Dara Müller

Falls mein Engagement dir die Türen ins Studiennetzwerk geöffnet hat, dann unterstütze ich dich gern dabei, dass du eine soziale Einrichtung deiner Wahl mit dieser Provision unterstützt.

Im Shop des Studiennetzwerks findest du weitere Produkte, die alle automatisch 10% an den Inhaber des Partner-Links überweisen.

Dort findest du die „Online-Sprechstunde für den Verstand“, in der du deinen Wissensdurst stillen kannst.

Mit den Mitgliedschaften als Mitgestalter des Studiennetzwerks oder Begleiter zur Gesundheit kannst du deinem Mentor oder der sozialen Einrichtung deiner Wahl sogar ein kleines Grundeinkommen schenken. Das gleiche gilt für Werbeeinträge auf der Plattform.

Dieses Prinzip nennt sich Empfehlungsmarketing. Ich bin begeistert davon. Es ist neben den Mitgliedsbeiträgen und den Produkten eine Säule der Finanzierung der Forschung im Studiennetzwerk.

Ich habe es sogar für meine Praxis umgesetzt. Wenn du mir bei deinem Praxistermin mitteilst, wer dein Mentor ist, dann erhält dieser von mir ein Geschenk.

Eine Weiterentwicklung dieses Prinzips ist das Network-Marketing.

Dieses ist ideal dafür geeignet, Gemeinschaften aufzubauen, die sich im unterstützenden und dankbaren Miteinander wirtschaftliche Stabilität geben.

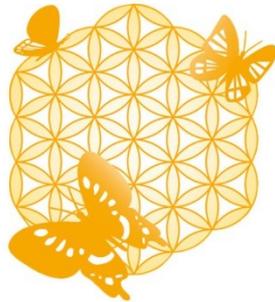
Ganz besonders gefällt mir, dass es dort möglich ist, die Investitionskosten in die eigene Gesundheit durch die Unterstützung anderer zu refinanzieren.

Mit der entsprechenden Zeit und dem Engagement für die Gemeinschaft lässt sich damit eine altersunabhängige Rente aufbauen, die an die Kinder vererbt werden kann.

Da mich das so fasziniert, habe ich nach Unternehmen und Produkten zur effektiven Unterstützung nachhaltiger Gesundheit Ausschau gehalten, die das umsetzen.

Welche ich dort gefunden habe, wieso ich gerade sie gewählt habe und wie der Körper dadurch effektiv unterstützt werden kann, erfährst du in den 3 Säulen der Gesundheitsversicherung im vollständigen Buch.

Notiere dir hier die Kontaktdaten deines Mentors



Prävention neu gedacht
-
mit Freude und
Leichtigkeit gemacht
-
im Studiennetzwerk
für integrative Medizin

Schaffe mit uns die Gemeinschaft und Gesellschaft deiner Träume
in Ausrichtung auf

- nachhaltige Gesundheit -
- Unterstützung der Selbstverantwortung -
- Unterstützung wirtschaftlicher Stabilität -

Gib deinem Leben mit uns einen Sinn!

Werde dein eigener Selbstheilungsberater!

Meistere das Spiel des Lebens mit Bravour!

Wir unterstützen dich gern dabei.