

Möglichkeiten aktiver Verbesserung der Körperfunktionen

Dr. med. Wolfgang Scheel 71711 Steinheim / Murr,
Kleinbottwarer Str. 17

- Körperhaltung / Ja!-Sagen
- Muskelentspannung (nichts blockieren; alles fließen lassen: Blut, Lymphe, Energien, Verdauungssäfte, Gedanken, Emotionen...)
- bewusste Atmung (alles Belastende aus und alles Positive Einatmen / Sauerstoff rein !)
 gesundheitliches Grundproblem ist eine Übersäuerung auch wegen schlechter Atmung
- Energieaufnahme-auch über das Scheitelchakra (es ist ausreichend Energie vorhanden)
- ausreichende Ruhephasen und (auch Mittags-) Schlaf
- Thymus aktivieren (die alltägliche Anspannung blockiert Energie -Thymusaktivierung/auf
 den oberen Brustbereich leicht klopfen setzt die blockierte Energie frei)
- Hände reiben (Reflexzonen des gesamten Körpers - zweifache Aktivierung aller Körper-
 funktionen)
- Ohr läppchen massieren (4-fache Aktivierung der Kopfdurchblutung und Gehirnaktivität /
 Hypophyse mit 4-facher Aktivierung aller Körperfunktionen)
- die geistige Kräfte aktivieren (nicht die Materie beeinflusst den Geist, sondern der
 Geist gestaltet die Materie - unsere unbegrenzten geistigen Fähigkeiten sollten wir
 für unsere Gesundheit und Lebensfreude sowie für eine bessere Welt nutzen!)
- das Unterbewusstsein „programmieren“ : die geschlossene Faust / Falte am kleinen
 Finger in die offene Hand der anderen Seite klopfen - mehrmals beide Seiten und
 sagen, was man erreichen möchte (etwa 95% unserer Existenz wird vom Unterbewusstsein bestimmt)
- die zentralen Blockaden (die jeweiligen „Machthaber“ beherrschen schon immer „das
 Volk“ - wir wollen etwas und erlauben es uns gleichzeitig doch nicht) auflösen: mit der
 rechten Hand das linke Knie und mit der linken Hand das rechte Knie berühren - das
 einige Male hin und her (während die eine Hirnhälfte unser Vorhaben registriert,

blockiert gleichzeitig die andere - und diese wird damit integriert!)

- negative Emotionen reduzieren / Meridiane und Organe aktivieren: (über Akupressur-

Punkte-Ich liebe und akzeptiere mich trotz meiner Sorgen (Ängste, Frust, Traurigkeit...),

lass jetzt, sofort, für immer alle Sorgen (...) los und ersetze sie durch Urvertrauen (...)

- „im Fluss ein“ (vorstellen, dass alles fließt: Blut, Lymphe, Energie, Emotionen, Verdauungssäfte Gedanken...)

- „in Harmonie sein“

(bedingungslos glücklich sein und lieben; ohne Erwartung = keine Enttäuschung)

- in guter Energie sein: die universelle Energie ist im Überfluss vorhanden - wir müssen

sie nur aufnehmen (Hände aufhalten, über Chakren...)

- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung - die EIGENE Wahrheit leben

Jeder ist seines Glückes Schmied - jeder hat das Recht, aber auch die Pflicht für einen liebevollen, positiven, disziplinierten Umgang für und mit sich selbst und die Welt!