

Kapitel 1

Die ganzheitliche Betrachtungsweise

Die ganzheitliche Betrachtungsweise, in der man sich der Einheit von Körper, Geist und Seele und ihrer wechselseitiger Zusammenhänge und Abhängigkeiten bewusst ist, ist eines der Schwerpunkte und Fundamente dieses Buches.

Nur wenn alle Teile dieser unzertrennlicher Einheit gleichermaßen berücksichtigt und in Ordnung sind, können die umfassende Harmonie und die ganzheitliche Gesundheit auch entstehen und auf die Dauer gedeihen.

In unserem alltäglichen Leben und unserer Kultur haben wir es gelernt, uns erfolgreich dem physischen und dem mental-geistigen Teil zu widmen. Dabei wurde aber oft der seelisch-geistige Teil vernachlässigt, der für die Erfolge und die vollkommene und strahlende Gesundheit genauso wichtig und notwendig ist.

Deshalb möchte ich mich in diesem Buch diesen seelisch-geistigen Aspekten viel tiefergründiger und umfangreicher widmen, um diese bewusst zu stärken und aufzubauen und somit die erforderliche harmonische Ganzheit zu erreichen.

Die positiven Affirmationen und Gedanken-Anregungen sind gezielt so aufgebaut, dass sie möglichst viele Aspekte und Bereiche unseres ganzheitlichen Lebens – als der Einheit von Körper, Geist und Seele – abdecken, und somit in diesen Bereichen auch die möglichen Lösungen und Wege anbieten.

Wenn in einem bestimmten Körperteil, Organ oder Wirbel Schmerzen oder Probleme auftreten, dann ist nicht nur diese Organe betroffen, sondern die tiefere Problematik zeigt sich meistens auch in den emotionalen und mentalen Bereichen.

Dabei kommt es oft vor, dass es gerade diese emotionalen und mentalen Bereiche sind, in denen die Ursachen und Gründe für die vorhandenen physischen Probleme liegen.

Mit Hilfe der Affirmationen ist es am Anfang der mentale Bereich, der uns als Zugang zu der ganzheitlichen Lösung dient.

Die Auswirkungen auf den emotionalen und später sogar auf den physischen Teil lassen auf sich nicht lange warten, da wir alle besonders im Denken sehr gut geübt sind.

Es ist schließlich doch die Tätigkeit, die wir den ganzen Tag fast ununterbrochen ausüben.

Jetzt können wir aber bewusst über die Ausrichtung unseres Denken und somit auch unserer inneren Einstellungen bestimmen.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass es sehr vorteilhaft ist, auf diese Art und Weise vorzugehen. Dadurch kann jeder einzelne für sich einen großen Nutzen erzielen und das Beste für sich selbst erreichen.

