

Tipps und Impulse | Gesund und wohl – von A bis Z

Wir sind alle Schöpfer und Gestalter unserer Lebensreise und unserer Lebensfreude! Die Quelle unserer Schöpferkraft sind Freude, Intuition und Kreativität! Hier einige Tipps und Impulse für eine zufriedene Lebensreise!

Ausrichtung

Wo ist Ihr Fokus? Halten Sie mehrmals täglich inne und stellen Sie sich diese Frage. Es ist äusserst sinnvoll, sich auf das Gute und Schöne zu konzentrieren.

Bewegung

Entdecken Sie, wie gut Ihnen körperliche Bewegung tut – am besten an der frischen Luft in der Natur.

Dankbarkeit und Wertschätzung

Wertvolle Perlen des Alltags. Sie schaffen ein wohlwollendes Klima, damit Neues entstehen, wachsen und heranreifen kann.

Essen

Lebensmittel – Mittel zum Leben. Ein vitaler Körper braucht dazu lebendige, möglichst naturbelassene Nahrung. Vermeiden Sie so gut wie möglich jegliche Fertigprodukte. Mikrowellengerichte sind so gut wie «tot».

Freude

Freude, Liebe, Herzlichkeit und Heiterkeit sind Balsam für die Seele.

Grenzen

Erkennen, akzeptieren und respektieren.

Klarheit

Klären Sie, was es zu klären gibt – ob es dabei um Beziehungen geht oder ob Sie mit sich selbst noch oder wieder ins Reine kommen wollen.

Leben im Gleichgewicht

Finden Sie eine gute Balance zwischen Arbeit und Musse – Spannung und Entspannung.

Leben im Rhythmus der Natur

Nehmen Sie Ihren eigenen Rhythmus wahr. Beobachten Sie den Rhythmus der Natur und der Jahreszeiten. Auch jenen Ihres eigenen Lebenskreislaufs. Schenken Sie ihm Beachtung und schätzen Sie ihn.

Muster und Glaubenssätze

Alte, manchmal uralte Muster und Glaubenssätze prägen unser Denken, Fühlen und Handeln. Machen Sie eine Art «innere Frühlingsputzete». Erkennen Sie lebensfeindliche Überzeugungen und lassen Sie diese los.

Mut, sich selbst zu sein

Seien Sie sich selbst, denn alle anderen gibt es schon.

Schlafen

Erholsamer und ausreichender Schlaf ist äusserst wertvoll für unsere Regeneration. Achten Sie auf Komponenten wie Elektromog, geopathische Belastungen und andere Strahlen. Diese können Ihre Regeneration empfindlich stören oder sogar blockieren.

Stille und Rückzug

Kurze Momente der Stille, der Besinnung und der inneren Ausrichtung lassen Sie jeden Tag aufs Neue in Ihre Mitte kommen und Kraft schöpfen für die Herausforderungen des Alltags.

Trinken

Wasser ist der Ursprung allen Lebens. Trinken Sie genug davon. Es ist die wichtigste Voraussetzung für ein normales Funktionieren Ihrer Organe. Meine Empfehlung: 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich, möglichst in reiner, vitaler Form.

Vergangenheit

Akzeptieren Sie, was war. Werden, vergehen, neu aufbrechen: Leben ist ein steter Kreislauf.



Naturheilkunde Schalom

Hedi Gerber-Rohrer
Naturheilkunde und Bioresonanz
Dipl. Krankenschwester AKP
Schürrain, 5637 Geltwil
Telefon 056 664 42 74
www.praxis-schalom.ch