

7 WEGWEISER FÜR EIN GESUNDES GLÜCKLICHES LEBEN

An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser. Charlie Chaplin
Bettina Flossmann & Dr. Alexandra Kleeberg



 <p><i>Was die Raupe das Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling. Lao Tse</i></p>	<h2>1</h2>	<h3>DIE „MACHT“ DER DIAGNOSE</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Was wenn eine Diagnose ein Weckruf des Lebens ist? • Eine Diagnose ist lediglich eine Information ... wähle deine eigene Prognose!
 <p><i>Es ist immer JETZT. Eckhart Tolle</i></p>	<h2>2</h2>	<h3>DIE KRAFT DES JETZT</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Das Jetzt ist das einzige, was wirklich ist! • Raus aus den Geschichten im Kopf – rein ins Sein • Öffne dein Herz, öffne deinen Körper, öffne deinen Geist – sei Da!
 <p><i>Alles, was du brauchst, ist in dir.</i></p>	<h2>3</h2>	<h3>EIGENVERANTWORTUNG</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Informiere dich, recherchiere Heilungsgeschichten • Antworte auf die Impulse von Innen • Triff deine eigenen Entscheidungen • Probiere aus, mach deine ureigenen Erfahrungen
 <p><i>Heilung ist die Rückkehr zur inneren Harmonie.</i></p>	<h2>4</h2>	<h3>EBENEN DER HEILUNG</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Physische Ebene: Den Körper lieben, erspüren, was er braucht • Mentale Ebene: Innerer Dialog • Emotionale Ebene: Gefühle da sein lassen • Spirituelle Ebene: Wer bin ich?
 <p><i>Wege entstehen beim Gehen.</i></p>	<h2>5</h2>	<h3>NEUE WEGE GEHEN</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Erkenne deine Mechanismen von Kontrolle und Anpassung • Liebe dich selbst und trau dich DU selbst zu sein • „Scheitern“ ist eine Chance • Altes bewusst loslassen – neue Wege gehen
 <p><i>Folge deiner Freude – sie weist dir den Weg.</i></p>	<h2>6</h2>	<h3>DIE MACHT DER VISION</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Was begeistert dich? • Entwerfe ein Bild deiner neuen Vision. • Verbinde dich mit ihr, indem du sie fühlst, lebe sie! • Erlaube dir, glücklich zu sein
 <p><i>Wäre das Wort „danke“ dein einziges Gebet, es würde genügen. Meister Eckhart</i></p>	<h2>7</h2>	<h3>DANKBARKEIT</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Danke deinen Symptomen für ihre lebenswichtigen Botschaften • Danke allem, was dich unterstützt • Danke dir selbst für deinen Weg des Aufwachens