



## **Notfall-Apotheke „Gesundheit“**

### **Tipp**

Höre beim Essen und auch sonst gesundheitlich auf deine Körpersignale. Dein Körper sagt dir ganz klar, was ihm guttut.

### **Übung „Vergangenheit hinter dir lassen“**

Gehe rückwärts, d.h. mit dem Rücken nach vorne. Der Rücken steht symbolisch für die Vergangenheit. Du hast der Vergangenheit nun den Rücken gekehrt.

Hinweis: Mit dieser Übung kannst negativen Gedanken, Krankheiten, die du hast bewusst den Rücken kehren. Lass Dinge hinter dir. Schau nach vorne in eine glückliche Zukunft. Wenn du möchtest, dann kannst du zusätzlich die violette zur Reinigung und Heilung für deine Vergangenheit und deine Essgewohnheiten nutzen, indem du sie anrufst diese Bereiche zu klären.

### **Affirmation**

Ich bin absolut gesund. Mein Körper ist stark, vital und Liebe durchströmt ihn.

