



Gesundheit - Was bedeutet für dich Gesundheit?

Gesund sein heisst für mich vital und kraftvoll zu fühlen. Ich fühle mich jung und frisch in meiner Haut und könnte "Bäume ausreissen". Die Energie strömt in mir wie ein Jungbrunnen, eine Quelle, die ganz rein und klar ist. Was heisst für dich Gesundheit? Wie fühlst du dich, wenn du so richtig gesund bist? Welchen Beitrag leistest du heute für deine Gesundheit? Gibt es etwas, dass du täglich tun könntest, damit du dich vital und voller Energie fühlst? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und tauche in dein Herz-Bewusstsein in der Mitte deiner Brust, in deinem Herzchakra ein. Stelle dir dort diese Fragen und horche auf die Antworten, die als Bilder, eine Innere Stimme oder ein Wissen auftauchen.

Wusstest du, dass dieser Körper, denn du in diesem Leben bewohnst, eine Leihgabe ist? Es ist ein "Gefährt" auf der Erde, so dass du dich in der 3. Dimension fortbewegen und als physisches Wesen, Mensch, aufhalten kannst. So viele feinstoffliche Wesen würden diese Erfahrung auch gerne machen. Du bist so quasi einer der Auserwählten, der auf die Erde kommen durfte. Schau gut auf dich. Achte auf deinen Körper und nähre ihn gesund. Gib ihm genügend Erholung und Ruhe. Bewege ihn, damit die Gelenke gut geschmiert und er geschmeidig bleibt.

Wenn du irgendetwas in deinem Leben ändern möchtest, dann ist JETZT der richtige Moment es zu tun. Leite die nötigen Schritte ein und bitte deine geistigen Helfer dich zu unterstützen, so dass es leicht und ohne Mühe geht. Bitte sie auch um Wunder, so dass Dinge in deinem Leben geschehen dürfen, die du dir kaum vorstellen kannst. Folgende Affirmation kann dich dabei unterstützen: Liebe geistige Helfer lasst Wunder in meinem Leben jeden Moment geschehen. Spreche diese Affirmation immer wieder während dem Tag, wenn du daran denkst.

Dein volles geistiges Potential kann nur in einem gesunden Körper optimal strömen, denn deine Energiekörper sind mit deinem physischen Körper gekoppelt und bilden ein Team. Möchtest du mit voller Kraft vorwärtsgehen und leben, wer und was du wirklich bist? Dann Sorge täglich für deine Gesundheit. Wie? Durch Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ein paar Anregungen zu diesen Themen habe ich dir zusammengestellt:

Bewegung

Bewege dich genügend. Mach leichten Ausdauersport, Yoga, tanze oder gehe spazieren.

Ernährung

Sorge täglich für eine gesunde Ernährung, die dir entspricht. Höre dafür auf deine Körpersignale. Welche Nahrungsmittel geben dir ein gutes und vitales Körpergefühl? Nach welchen Nahrungsmitteln fühlst du dich unwohl in deinem Körper? Esse so, dass du dich gut und gestärkt fühlst. Lege auch ab und zu einen Entschlackungstag ein oder lass eine Mahlzeit am Tag ausfallen. Der Mensch isst allgemein eher zu viel. Weniger ist beim Essen mehr.

Wusstest du, dass Prana, die reine Lebensenergie, die du durch Atmung, Lichtpartikel





und Sonne aufnimmst, alle Vitalstoffe enthält, die dein Körper zum Leben braucht? Der Mensch ist keine Maschine. Er kann nicht durch Nahrung sein Benzin tanken. Das ist reine Illusion. Wenn der Mensch sich wieder für Meditation, Yoga und Energietanken in der Stille öffnet, dann erhält er reine Lebensenergie. Versuch es doch mal mit einer Kombination aus Lichtnahrung durch Yoga, Meditation und Atemübungen und einer gesunden Ernährung. Du wirst erstaunt sein wie frisch du dich fühlst, wie ein Jungbrunnen, der sein kreatives Wesen leben möchte.

Entspannung

Lege oder setze dich täglich einen Moment ruhig hin. Konzentriere dich nur auf deinen Atemfluss, wie er kommt und geht oder tauche einen Moment in dein Herzchakra, deine Essenz, in der Mitte deiner Brust ein. Spüre dich. Nehme dir täglich einen Moment Zeit für dich, für dein Sein. Lass alle Nebengeräusche sein. Du wirst so immer mehr bemerken, dass vieles unnötiger Wind ist. Du wirst die stillen Momente zu schätzen lernen und sie immer mehr genießen und sie suchen. Ich liebe es in meine Essenz einzutauchen und ganz bei mir zu sein. Meine Kraftquelle in mir enthält alles, was ich mir wünsche, wonach ich mich sehne und was ich brauche. Erkenne auch du, dass du alles in dir hast, was du dir wünschst.

Genieße die Stille in dir. Tanke durch sie Kraft für deinen All-Tag, für die Dinge, die dich jeden Tag fordern.

Alles Liebe
Lara Bernardi

