



1*1 Heil geschieht nur über das Heile

Grundsätzlich gilt es natürlich die Selbst-Heilungs-Kräfte aktivieren:

1. Das Allerallerbeste, was getan werden kann – immer und unter allen Umständen:

1*1 Lachen ist die beste Medizin!

...aber es gibt wirklich nichts Gutes, ausser man tut es! Mein Tipp: Baue systematisch Lach-Pausen ein – möglichst jede Stunde, wo du für 5 Min. lachst, was das Zeug hält! Ansonsten so viel als möglich, und natürlich die Mundecken oben. Das natürlichste Navi für sein Glück und Freude! Und: man kann auch lachen, ohne es lustig zu finden...!

Zudem: wer lacht, kann nicht gleichzeitig:

2. **Denken!**

Denn genau das Denken hat die eigentlichen Viren 'eingefangen'...! Natürlich hilft positives Denken; doch nun ist das Unterbewusstsein aktiviert, wo das Denken keine Wirkung hat. Zudem ist es bereits so weit fortgeschritten, dass der Grundsatz besonders gilt:

1*1 'Nicht das Schlechte verbessern, sondern das Gute stärken'

Konkret gilt hier: **direkte Wahrnehmung!** Darin sind alle Tat- und Sinnesfähigkeiten mit eingeschlossen, was gerade unglaublich wichtig ist (*siehe '2020')! Das ist grundsätzlich Meditation – und dieser Zustand hat man, wie alles andere, zu **üben**: Nimm deinen Atem wahr – dein Herz – die Füße – Becken – schau 'direkt', was du siehst, fühlst und wahrnimmst. Gehe so oft als möglich in die Körperwahrnehmung; wenn Gedanken auftauchen, kann man auch diese einfach wahrnehmen; ideal zu zweit. Bei hartnäckigen Denkmustern bewährte sich auch 'The Works' von Katie Byron.

3. **'Hüte deine Gedanken – bewahre deine Worte – Macht der Worte!**

Da alles verstärkt wirkt*, ist die ungeheure Macht der Worte besonders zu beachten.

Gebete, z.B. an sein höheres Selbst, helfen immer – entwirf auch eigene; idealerweise solche, die sich reimen; mein eigener Favorit:

Heilige Quelle in mir: alles übergebe ich dir!

Im Buch 'Das Lebensspiel und seine Regeln' von Florence Scovel Shinn wird aufgezeigt, wie sogar komplette Verneinung von jedem Unheil plus Ausrichtung ratsam ist; z.B.:

**Ich verneine jedes Unheil und seine Folgen –
die allmächtige Quelle ist mein Licht und mein Heil!**

Und Achtung: das zurzeit sehr aktive Unterbewusstsein* versteht keinen Spass und Witze! Die allergrösste, stärkste und effektivste Form von Gebet und Geistesausrichtung ist das **Danken** (Ge-danken =)! Das ist wahrer Glaube: visionär darauf zu 'bestehen', als wenn es so ist:

4. **Meisterübung: So tun als ob...bis es so IST!**

Das gilt nicht nur insbesondere bei der Meditation, sondern ganz allgemein, was natürlich mit Punkt eins automatisch geschieht, jedoch hier ganz bewusst so die notwendige Vision* gestärkt wird. Das wichtigste dabei: nicht wie, sondern das Gefühl so intensiv wie möglich in einem kultivieren.

5. Yoga - Hatha Yoga

Das alles hat System; die Pharmedia ist weltweit die Mächtigste in der Gesellschaft – und es geht um die Lebens-Energie und die Anbindung ans Grosse, Quelle, Licht, die Unterbrochen werden will; das geschieht über die Zirbeldrüse – ja, es gibt gerade nichts Besseres als Yoga, wo alle oben aufgeführten Punkte dazu gehören. Hatha-Yoga hat, ganz wesentliche Übungen, welche weit über die Vorstellungen reicht; jedoch nur mit/unter kompetenter Anleitung eines Lehrers! Neben den ‘vertiefenden Atmungen’ sind drei besonders herausragend:

Kopfstand (Shirshasana) – Kerze (Sarvangasana) – Schulterstand (Viparitakarani-Mudra)

*Einige Ausführungen & Erklärungen sind im Text von 2020; natürlich stehe ich für Fragen & individuelle Ausführungen gerne zur Verfügung.

Weitere Intensionen

- ♥ **Teebaum-Öl**, aber auch Nelke, wirken natürlich stark desinfizierend – besonders auch als Duft-Schale-Kerze in Räumen, wo sich mehrere Leute aufhalten, kann so jede Ansteckung von Bakterien und Viren unterbunden werden; sind auch für Kinder und auch Tiere absolut unbedenklich (was nicht für alle Duftessenzen gilt!)
- ♥ **Lavendel** – DIE Pflanze für die Seele! In welcher Form auch immer; hilft gegen jede Form von Ungeziefer; und auch bei depressiven Verstimmungen und Schlafproblemen.
- ♥ **Vitamin C** – bei jeder Form von Infekten, ob bakteriell oder viral, wirkt das am besten;
Davon kann keine Überdosis genommen werden: jeder Überschuss wird direkt abtransportiert und nimmt Schadstoffe dabei mit. Auch weil es auf den wichtigen Basen/Säure-Haushalt reguliert und alles ‘Überflüssige’ abbaut und hinausbefördert. Nur beim Letzteren (plus vielleicht noch der Placebo-Effekt) wirkt Ascorbinsäure; also natürliches wie z.B. Acerola. Achtung mit Zitrusfrüchten: einerseits wachsen diese in heissen Ländern und sind somit kühlend; andererseits sind sie ausser am Morgen kaum verdaubar, so dass sie den Körper belasten. Reines, natürliches VIT C kann auch abends ohne Bedenken genommen werden.
- ♥ **Salz** – auf Latein *sal*, was auch Glück und Heil bedeutet; woher Schick-sal kommt =). Die morgendliche Einnahme begünstigt und reinigt nicht nur den Darm mit seiner Flora, sondern nährt ihn entsprechend mit seinen vielen Mineralien; so kann es auch inhaliert werden, was dann auch auf die ganzen Atemwege wie eine Salzgrotte wirkt. Doch vor allem wirkt es auch energetisch reinigend: sei es mit Salz-Bädern, Fussbädern, Lampen, räuchern und zu früheren Zeiten hat man gar um ganze Häuser herum Salz gestreut, um sie ‘vor bösen Geistern’ zu schützen.
Hochwertiges Salz (wenn auch nicht gerade für Letzteres =) wie Himalaya-Salz oder noch besser, Salz aus dem Toten Meer (auch in der Migros erhältlich) ist vorzuziehen.
- ♥ **Fasten** ist jetzt grundsätzlich ideal – mein Favorit ist die Zitronen*-Ahorn-Kur (mit Cayenne-Pfeffer verliert es die kühlende Wirkung). Doch grundsätzlich die allgemeine Entschleunigung und Rückzug nutzen, ‘ungesunde’ Dinge in allem Bereichen zumindest für ein oder mehrere Tage einfach mal sein lassen.

8. März 2020