

STÄRKE DEIN *emotionales* IMMUNSYSTEMS

1 Schau genau, mit welchen Menschen du dich verbunden fühlen willst.

3 Übe öfter einmal „NEIN“ zu sagen! Damit sagst du „JA“ zu dir und deiner Kraft!

4 Welche Medien unterstützen dich? Wähle den Input so aus, dass er dir Kraft gibt und dich stärkt. Lass alles weg was Angst macht! Komm zu einer starken inneren Haltung, ohne dich von allen Meinungen hin- und herreißen zu lassen!

Achte darauf, mit wem du achtsame, kraftbringende und wachstumsorientierte Gespräche führen kannst.

5 Nutze die Kraft positiver mentaler Ausrichtung. Meditiere und nimm dir Zeit für dich. Trau deiner ganz persönlichen Wahrnehmung!

6 Wenn du Bewegung brauchst, geh in die Natur, achte auch hier bewusst auf deinen Atem. Verbinde dich bei jedem Atemzug mit der Natur!

7 Achte auf deine Gedanken. Wenn du negative, verachtende, wertende, aggressive, überhebliche, verurteilende und böswillige Gedanken denkst, werde aufmerksam und bemühe dich, deine Gedanken mehr und mehr zu klären. Mit Negativität verletzt du nicht nur die anderen, sondern immer auch dich. Denn du bekommst deine Gedanken im Außen gespiegelt.

STÄRKE DEIN *physisches* IMMUNSYSTEMS

1 Achte auf deinen Atem. Er schafft deine Verbindung von Körper und Geist. Nimm deinen Atem bewusst wahr und fühle deine Verbundenheit. Das ist gerade heutzutage besonders wichtig, weil du oft eine Maske tragen musst, suche dir Zeiten der Ruhe, in denen du deine „Atem-Batterien“ wieder auffüllen kannst.

4 Meide belastende Lebensmittel, Alkohol und Drogen.

5 Wenn du Ruhe brauchst, nimm dir Zeit für dich. Auch wenn du einfach nur „rumsitzt“ und entspannst!

6 Hör Musik, die dir Freude macht, tanze.

2 Bemühe dich, ein gutes Gefühl für deine persönlichen Bedürfnisse zu bekommen. Achte auf deine Ernährung und deinen Ruhebedarf.

3 Achte darauf, nur das an Nahrung in den Mengen zu dir zu nehmen, was dir wirklich guttut.

7 Geh in die Natur, nutze kraftvolle alte Bäume zur Verbindung in der Meditation.

8 Denke hin und wieder daran, dass du in unserer Heilenergetik-Community ganz viele Menschen um dich hast, die denken und fühlen wie du und mit denen du reden kannst. Nimm mal wieder Kontakt auf. Die Kraft, die durch die Verbindung mit anderen Menschen entsteht, ist eine sehr gute Kräftigung des emotionalen Immunsystems.

