



Inhalt:

1. Die Jagd nach der Bikinifigur
2. Den Körper entgiften
3. Energietipp des Monats
4. Impressum

Die Jagd nach der Bikinifigur

Die Tage werden heißer, die Hüllen fallen. Wer von uns hat sich da nicht schon vor dem Spiegel ertappt, wie man kritisch den eigenen Körper betrachtet. Die Werbung gibt ja mit ihren Katalogmodells einen unerreichbaren Massstab vor.

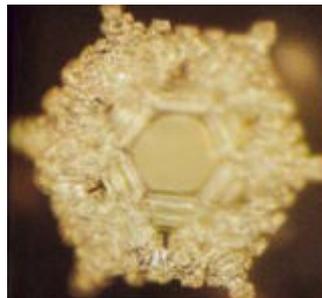
Da könnte einen ja der Neid fressen, wenn man die braungebrannten Modells in den knappen Bademoden sieht. Und darin liegt schon der erste Schritt zur Unzufriedenheit mit unserem Körper. Diese Unzufriedenheit führt aber nicht zur Motivation etwas für unseren Körper und unser Wohlbefinden zu tun, sondern zu einer massiven Senkung unserer Energie.



Einen Hinweis auf die Wirkung unseres Denkens auf unseren Körper geben die Experimente von Dr. Masaru Emoto. Er setzte Wasser



"you make me sick"
du machst mich krank



"love"
Liebe

Botschaften aus, und beobachtete dann ihr Verhalten beim einfrieren. Ein und dasselbe Wasser, nur mit anderen Botschaften versehen, bildete völlig unterschiedliche Strukturen aus. Positive Botschaften (Liebe, Freundschaft, Danke...) brachten die wundervollsten Kristalle, während negative (Hass, Neid, Krieg...) zu Chaos führte. Unser Körper besteht nun aus über 70 % Wasser. Was also richten wir täglich mit uns an, wenn wir in den Spiegel schauen und zu uns und unserem Körper sagen, "ich mag dich nicht"?

Wenn wir abnehmen wollen, dann beginnt der Weg mit der Stärkung der Liebe zu uns selbst, einer Hebung unseres

Energieniveaus und dem Loslassen von unserem Müll (sowohl seelisch als auch körperlich).

[nach oben](#)

Den Körper entgiften

In uns sammeln sich im Laufe der Zeit eine ganze Menge Schlacken und Giftstoffe an. Diese können auf Grund unserer Lebensgewohnheiten nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Wir müssen daher unseren Körper aktiv bei diesem Prozess unterstützen.

- Wichtig dabei ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, vor allem Wasser. Entschlackende Tees helfen dabei die Stoffe zu lösen.
- Bewegung kurbelt unseren Stoffwechsel zusätzlich an. Frische Luft und Sonnenschein tragen zur Vitalisierung und zum Entgiftungsprozess bei.
- Durch die gezielte Aktivierung unserer Entgiftungsorgane können wir diesen Prozess noch beschleunigen. Mittels Akkupunkt- und Fußreflexzonenmassage kann man träge Organe in die Gänge bringen. Lymphdrainagen sorgen für einen gesteigerten Abtransport der Giftstoffe.



- Geh bewusst mit deiner Nahrung um. Nimm dir Zeit zu Essen und achte auf hochwertige Nahrungsmittel. Verzichte auf Dinge, die dir offensichtlich nicht gut tun. (Schwehres, übermässiges Essen...)
- Last but not least ist es unbedingt notwendig uns von unserem seelischen Ballast zu trennen. Dazu ist es notwendig unser Denken und auch unsere Sprache nach negativen Informationen zu durchforsten. Sorge selbst für positive Gedanken (Überlege dir wofür du dankbar sein kannst und sprich es aus!)



Wenn es gelingt die innere Einstellung zu unserem Körper zu verbessern und von unserem Ballast loszulassen wird sich der Erfolg auf ganzer Linie einstellen. Mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, weniger Angst vor dem Urteil der anderen und viel Spass während des ganzen Sommers.

[nach oben](#)

Energietip des Monats:

Atme dich frei...

Neben dem einfachen Luftholen wird auch ein wichtiger Teil der Entgiftungsarbeit von unserer Lunge erledigt. Eine Stärkung unserer Lungen trägt also zu Fitness und Entgiftung und kommt so unserem Energiehaushalt direkt zu Gute.

Atmen sie 4 Sekunden lang ein und 8 Sekunden lang aus. Wiederholen sie diese Atemtechnik für 10 Minuten. Streichen sie während des Ausatmens mit ihrer linken Hand von oben nach unten über ihre linke Bauchhälfte (Dickdarm). Machen sie diese Übung mehrmals täglich.



[nach oben](#)

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0650/5958059

Mail: harald.wally@energiemasseur.at

Homepage: www.energiemasseur.at

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.