

Eine mögliche Auferstehung der Gesundheit

Wir leben in einer Zeit des Überflusses. Es gibt seit wenigen Jahrzehnten ein Übermaß an Nahrung, Informationen, Freizeitangeboten, Urlaubsmöglichkeiten, Ablenkungen in jede Richtung.

Oft nur ein Knopfdruck und alles wird uns serviert, ohne dass wir auch nur ein bisschen Anstrengung dafür benötigen. Wir können alles im Fernsehsessel ruhend per Handy oder PC organisieren, beschaffen, konsumieren.

Also warum **VERHUNGERN** wir an diesem völlig überladenen Tisch?

Wir degenerieren körperlich, geistig, emotional und seelisch obwohl oder weil(?) uns **A L L E S** zur grenzenlosen Verfügung steht. Manchmal überlege ich, ob wir hier in der westlichen, fortschrittlichen Welt nicht „Ärmer“ dran sind als in so manchem „Entwicklungsland“.

(nur so nebenbei: sollte man sich wirklich in unsere Richtung entwickeln wollen?)

Was bedeutet für mich Gesundheit?

Wenn ich morgens frisch und ausgeruht aufwache, zufrieden und voller Vorfreude die morgendliche, ruhige Stimmung genieße. Mir überlege, was an diesem Tag zu tun ist und was noch möglich sein könnte. Wenn ich meinen Tag voller Lebensfreude und Neugier beginne und aufmerksam sein kann, was alles rund um mich passiert. Wenn ich Zeit habe, zu beobachten und Entscheidungen zu treffen und nicht gehetzt auf Dinge reagieren muss, oder schlimmer noch, aushalten bzw. über mich ergehen lassen muss.

Wenn ich Ideen nachgehen kann und Pläne sich verwirklichen lassen. Wenn ich abends in Ruhe auf den Tag zurückblicke, mich dabei wohl und zufrieden fühle, mit Zuversicht und Vertrauen Sorgen und Ängste bearbeite und schließlich ruhig, dankbar und in Liebe einschlafe, um mich zu erholen und wieder von Neuem zu starten.

Wenn das an den meisten Tagen so klappt, fühle ich mich gesund.

ICH habe meine Gesundheit in der Hand, ICH alleine bin dafür verantwortlich!!

ICH Sorge für die Nährstoffe, die mein Körper braucht, um lebendig zu sein.

ICH Sorge für die Themen, mit denen sich meine Gedanken und mein Verstand beschäftigen.

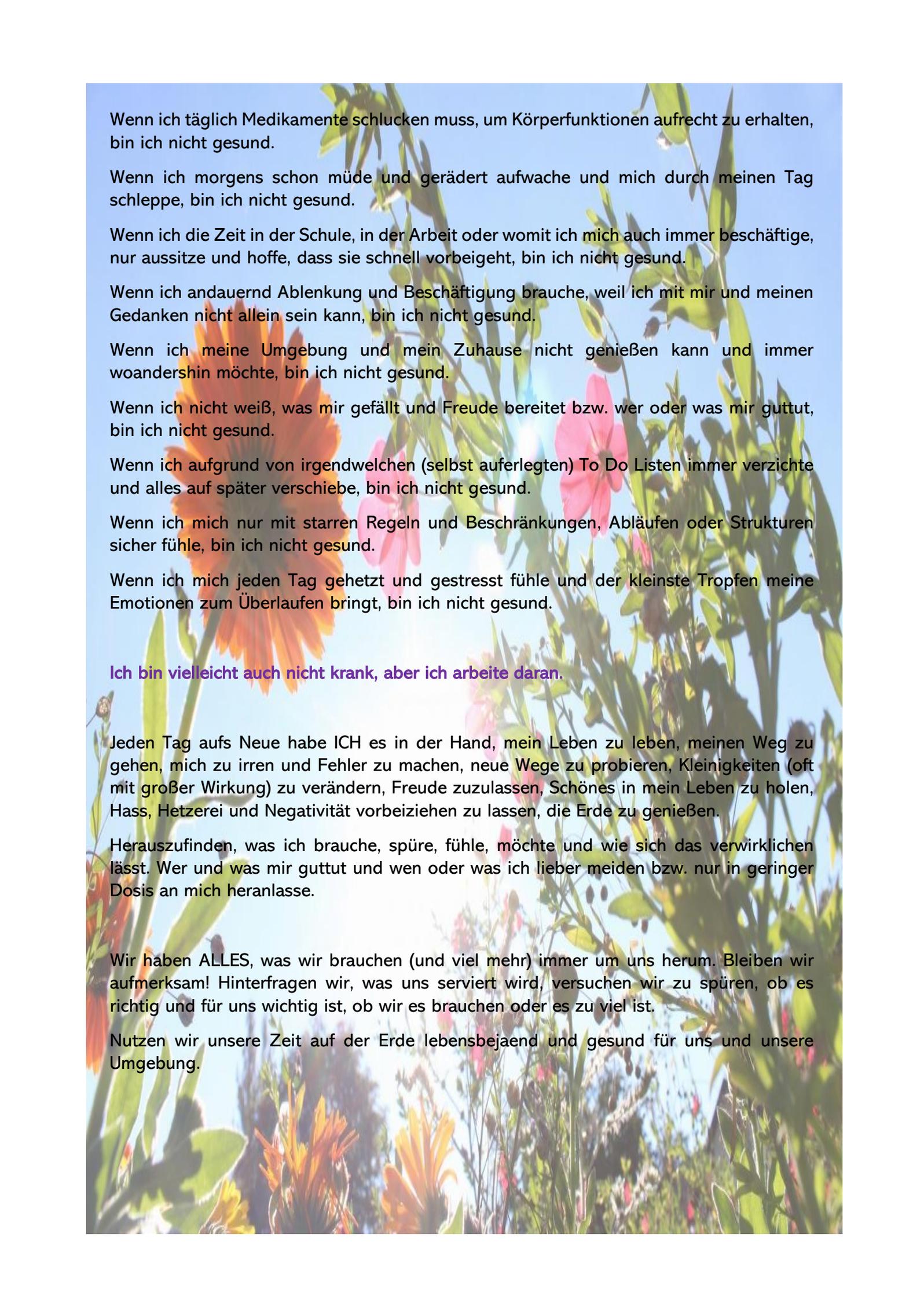
ICH informiere mich über wichtige Dinge für mein Leben.

ICH kümmere mich um die Ruhe und die Erholung, die ich brauche.

ICH bewege meine Knochen, Muskeln, Gelenke, um in Bewegung bleiben zu können.

ICH strenge mich an, um meine Ideen und Pläne zu verwirklichen.

Ich Sorge für meine Freiheit, mein Leben zu leben.



Wenn ich täglich Medikamente schlucken muss, um Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, bin ich nicht gesund.

Wenn ich morgens schon müde und gerädert aufwache und mich durch meinen Tag schleppe, bin ich nicht gesund.

Wenn ich die Zeit in der Schule, in der Arbeit oder womit ich mich auch immer beschäftige, nur aussitze und hoffe, dass sie schnell vorbeigeht, bin ich nicht gesund.

Wenn ich andauernd Ablenkung und Beschäftigung brauche, weil ich mit mir und meinen Gedanken nicht allein sein kann, bin ich nicht gesund.

Wenn ich meine Umgebung und mein Zuhause nicht genießen kann und immer woandershin möchte, bin ich nicht gesund.

Wenn ich nicht weiß, was mir gefällt und Freude bereitet bzw. wer oder was mir guttut, bin ich nicht gesund.

Wenn ich aufgrund von irgendwelchen (selbst auferlegten) To Do Listen immer verzichte und alles auf später verschiebe, bin ich nicht gesund.

Wenn ich mich nur mit starren Regeln und Beschränkungen, Abläufen oder Strukturen sicher fühle, bin ich nicht gesund.

Wenn ich mich jeden Tag gehetzt und gestresst fühle und der kleinste Tropfen meine Emotionen zum Überlaufen bringt, bin ich nicht gesund.

Ich bin vielleicht auch nicht krank, aber ich arbeite daran.

Jeden Tag aufs Neue habe ICH es in der Hand, mein Leben zu leben, meinen Weg zu gehen, mich zu irren und Fehler zu machen, neue Wege zu probieren, Kleinigkeiten (oft mit großer Wirkung) zu verändern, Freude zuzulassen, Schönes in mein Leben zu holen, Hass, Hetzerei und Negativität vorbeiziehen zu lassen, die Erde zu genießen.

Herauszufinden, was ich brauche, spüre, fühle, möchte und wie sich das verwirklichen lässt. Wer und was mir guttut und wen oder was ich lieber meiden bzw. nur in geringer Dosis an mich heranlasse.

Wir haben ALLES, was wir brauchen (und viel mehr) immer um uns herum. Bleiben wir aufmerksam! Hinterfragen wir, was uns serviert wird, versuchen wir zu spüren, ob es richtig und für uns wichtig ist, ob wir es brauchen oder es zu viel ist.

Nutzen wir unsere Zeit auf der Erde lebensbejaend und gesund für uns und unsere Umgebung.