

GANZHEIT ALS LEBENSZIEL

Sämtliche Angebote und Dienstleistungen dienen

dem Wohlbefinden!

Der BALANCE!

Der WIEDERHERSTELLUNG von GANZHEIT!

Hier ein Text dazu von Dr. Deepak Chopra:

Ganzheit möchte Sie heilen !!!

Die Ganzheit ist immer bestrebt, sich selbst wiederherzustellen !!!

Ihr Körper verfügt über ein lückenloses Instrumentarium der Selbstheilung.

Ganzheit und Heilung haben sehr viel miteinander zu tun.

Was tut Ihr Körper, um seine Ganzheit zu wahren oder wiederherzustellen?

- Er strebt Balance an.
- Jede Zelle kommuniziert mit jeder anderen.
- Kein Teil ist wichtiger als irgendein anderer.
- Aktivität und Ruhe werden im Gleichgewicht gehalten.
- In allem körperlichen Geschehen waltet eine stabilisierende Kraft, Homöostase genannt.
- Jede Zelle stellt sich auf veränderte Umweltbedingungen ein.
- Stress wird abgefangen und unter Kontrolle gehalten.

(Krankheit und Unwohlsein sind grundsätzlich stressbedingt.)

Unter allen Bedingungen wahrt der Körper seine Ganzheit. Das Heilsystem erstreckt sich auf alle seine Teile. Die Zellen von Herz, Gehirn und Leber erfüllen zwar unterschiedliche Funktionen, aber sie sind alle gemeinsam darauf aus, das Ganze am Leben und bei guter Gesundheit zu halten. Kurzum, Ganzheit ist wichtiger als irgendein Teilaspekt des Geschehens.

Wenn Sie Ihren Körper als Metapher für Ihr Leben betrachten - was ergibt sich daraus?

**SO LEBEN SIE,
WENN SIE GANZHEIT GEWÄHLT HABEN !**

- Sie werden Ganzheit zu schätzen wissen.
- Die Einzelaspekte Ihres Lebens werden sich auf ein gemeinsames Ziel ausrichten.
- Alle Seiten des Lebens werden gleich wertvoll sein.
- Aktivität und Ruhe werden zu ihrem Normalrhythmus finden.
- Sobald Stress Unruhe und Unbehagen verursacht, werden Sie es bemerken und entsprechend agieren.
- Ihr gesamtes Wohlergehen wird Ihnen wichtiger sein als irgendeine einzelne Erfahrung.
- **GANZ SEIN HEISST GEHEILT SEIN !**

von Dr. Deepak Chopra

Ganzheit hingegen bedeutet nichts anderes als:

- bei sich bleiben / das Gegenteil von mitgerissen werden
- eine ganzheitliche Wahrnehmung zu haben
- seinen Standpunkt wertfrei vertreten zu können
- zum gemeinsamen Wohle auf Rechthaberei verzichten können
- lösungsorientiert denken und handeln
- sich selbst weder unter- noch überfordern
- beim Tun ausreichend Energie zu haben
- Herr / Herrin der eigenen Zeit zu sein
- Unbrauchbares loslassen können
- sich selbst als Schöpfer der eigenen Realität sehen
- Empathisch sein können, Mitgefühl spüren
- achtsam mit sich und anderen sein können
- Wertschätzung für sich und andere zeigen können
- unterscheiden zu können zwischen Dingen die man beeinflussen kann und Dingen die nicht änderbar sind
- zu wissen wie man Spannungen auf sinnvolle Weise abbaut, ja sogar zum Erreichen positiver Ziele einsetzt

Ent-spannung heißt NICHT "nichts - tun" !

Mit ausreichend Energie regenerieren Sie sich geistig und körperlich, Sie denken in Problemlösungen und sind in der Lage sich geistig und körperlich zu entspannen. Mit reichlich Energie ist es Ihnen möglich in schwierigen Situationen Ihren Humor zu bewahren und damit sich selbst und anderen Menschen einen ressourcervollen Zustand zu bieten. Für das heutige Berufs- und Privatleben jedes Menschen das größte Geschenk, das Sie sich selbst und ihren LIEBEN, Mitarbeitern und Geschäftspartnern machen können.