

# Die Gesundheits- und Lebenstipps

von

Hans-Peter Keller

ehemals:  
Gesundheits-Praxis  
Hans-Peter Keller

Therapien – Seminare - Schulungen

Goldblau-Center

[goldblau-center.ch](http://goldblau-center.ch)

© Copyright 2020 by Goldblau-Center  
Hans-Peter Keller, Schweiz

Selbstverständlich dürfen Sie diese, die ganze Dokumentation  
für sich selbst oder für einen Mitmenschen ausdrucken,  
dem sie dienlich sein kann.

## **Inhaltsverzeichnis:**

- Inhaltsverzeichnis	2
- Vorwort	3
- Gesundheit – Krankheit	4
- Ein paar Tipps	6
- Verschiedene Anregungen	9
- Das polare Bewusstsein des Menschen	13
- Ein Mensch riskiert erhöht zu erleben was er glaubt	14
- Gedanken- und Verhaltensmuster	15
- Die Kraft der Gegenwart	16
- Das Naturgesetz des Magnetismus	17
- Geistige Verspannungen loslassen	18
- Gesunde Ernährung	18
- Sie vertragen gesundes Gemüse nicht?	20
- Einschneidende Erlebnisse loslassen	20
- Dramatische Träume/Visionen loslassen	21
- Prophezeiungen	22
- Einige Beispiele aus der Praxis	22
- Sei Dir bewusst, wer Du bist	33
- Zusammenfassung	36

## Vorwort

Sie gönnen sich mit dieser Dokumentation eine Fülle von Möglichkeiten, wie Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit geniessen können. Entnehmen Sie aus deren Inhalt, das was für Sie stimmt und erforschen Sie die Themen, so wie sie Ihnen dienlich sind.

Seien Sie sich bewusst, dass Ihnen ein weitgehendst selbstverantwortliches Leben dienlich ist für Ihre persönliche Weiterentwicklung und für ein erfüllendes Leben.

Aus rechtlichen Gründen erwähne ich hiermit auch:  
Sie lesen diese Dokumentation auf Ihre eigene Verantwortung und was Sie aus dieser Dokumentation entnehmen und in Ihrem Leben umsetzen, tun Sie ebenfalls auf Ihre eigene Verantwortung. Im gesetzlichen Sinne ersetzt dies keine medizinische, psychotherapeutische oder anderweitige Behandlung.  
Gegen den Verfasser dieser Dokumentation „Die Gesundheits- und Lebenstipps“, den Verleger, den Veröffentlicher, den Veranstalter oder Organisator können keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

-----

In dieser Dokumentation finden Sie hauptsächlich natürliche und gesunde Gesundheits- und Lebenstipps (ohne belastende Nebenwirkungen), denn das war mein Spezialgebiet.

Wenn ich in meinem Leben einen Arzt/Ärztin oder Fachperson aufsuchte habe ich immer gute Erfahrungen gemacht. Ich wurde immer hochkompetent und gut behandelt. Verschiedentlich habe ich auch da natürliche und gesunde Gesundheits- und Lebenstipps erfahren. Der Arzt/ Ärztin oder Fachperson hat mir jeweils eine bestimmte oder mehrere mögliche Heilmethoden empfohlen und ich habe entschieden, welche ich mir wünsche.

Selbst bei meinem grossen Wissen über natürliche Heilmethoden und ich ziemlich viele Therapeuten/innen kenne, die mit natürlichen Heilmethoden arbeiten, werde ich gerne einen Arzt/Ärztin oder Fachperson aufsuchen, um mir helfen zu lassen, wenn bei entsprechenden Gegebenheiten er/sie der ideale Helfer/in ist.

Selbst habe ich viele Jahre als Therapeut mit natürlichen Heilmethoden gearbeitet. Da habe ich jeweils sehr geschätzt und es war auch sehr hilfreich, wenn die ärztliche Diagnose vorlag und die Menschen, die meine Hilfe annahmen, mit meist üblichen medizinischen Methoden stabilisiert waren, so konnte ich mich voll und ganz auf die Thematik der nachhaltigen Heilung konzentrieren.

Es ist mir ein Anliegen, Ihnen klar mitzuteilen, nehmen Sie Hilfe von einem Ihnen dienlichen Arzt/Ärztin oder Fachperson an, wenn Sie sie brauchen!

Allgemein ist empfehlenswert, von brachialen Behandlungsmethoden abzusehen und sich um eine Ihnen dienliche gesunde Heilmethode zu kümmern. Es gibt zunehmend viele Ärzte und Fachpersonen, die echte, gesunde, hochwirksame und natürliche Heilmethoden anbieten und begleiten.

## **Gesundheit**

Gesundheit ist Harmonie in Körper, Geist und Seele

Das heisst:

Körper, Geist und Seele sind überall gut mit Lebensenergie (Blut, Licht, Liebe.....) versorgt.

Die Lebensenergie fliesst harmonisch (gut, ungehindert) zwischen und in diesen drei Körpern.

Unsere Körper und Organe schwingen in ihren natürlichen und damit gesunden Frequenzen (Schwingungen).

Idealerweise schenken wir jedem unserer drei Körper die nötige Beachtung. Unserem physischen (fleischlichen) Körper geben wir gesunde, natürliche Nahrung, gute und gesunde Körperpflege, liebevolle Behandlung, materiellen Wohlstand . . .

Unseren geistigen Körpern, nämlich Geist und Seele, geben wir gute geistige Nahrung in Form von schönen und liebevollen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Indem wir uns gesund ernähren, gute und gesunde Körperpflege gönnen und uns wertschätzend und liebevoll behandeln, nähren wir auch Geist und Seele.

## **Krankheit**

Wenn wir krank sind, fliesst unsere Lebensenergie teilweise nicht mehr gut und der betroffene Körperteil schwingt nicht mehr in seinen natürlichen Frequenzen, die Lebensenergie ist dort vermindert. Meistens ist nur ein sehr kleiner Teil unseres Körpers betroffen, wo die Lebensenergie nicht mehr gut fliesst. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass der grösste Teil unseres Körpers gesund ist. Das ist ein sehr grosses positives Potential und erleichtert sehr, den verhältnismässig kleinen Körperteil, der nicht mehr in seinen natürlichen gesunden Frequenzen schwingt, wieder in seiner Gesundheit herzustellen.

Die Ursache aller Krankheiten sind:

Ungesunde Lebensweise, Geistige Verspannungen und mangelhafte Ernährung.

1. Geistige Verspannungen können sein:

Kritiksucht, Angst, Hass, Zorn, Neid, Beziehungsprobleme, Mitleiden, Selbstmitleid, Geiz, unkorrekte Handlungsweise, Gewalt, Bekämpfen, Lügen,

hektische Lebensweise in Gedanken und/oder im Handeln, Stress, Druck, Erzwingen, Ungeduld, unverdaute Erlebnisse, unnatürliche Lebensweise, unerfreuliche Gedanken, zu wenig Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber, Selbstablehnung, meinen nicht genug gut zu sein, zu wenig Vertrauen in den Fluss des Lebens, zu wenig für sich selbst einzutreten, Hoffnungs- und Hilflosigkeit .....

Geistige Verspannungen, verschiedener Art, können wir auch aus vergangenen Leben in dieses Leben mitbringen. Auch können Disharmonien uns noch von unseren Ahnen belasten. Siehe zu diesem Thema auch in dieser Webseite Rubrik «Kurse» unter Kurs 3, Kapitel 3, «Meditationen, Informationen im Bewusstsein löschen».

Wie geistige Verspannungen sich auf den Körper übertragen, können Sie selbst nachvollziehen. Stellen Sie sich vor, wenn Sie z.B. an ein Problem denken, das Sie belastet, wie Sie sich in Gedanken verspannen, zusammenziehen und beobachten Sie dann, wie sich dieses Verspannen, dieses Zusammenziehen auf den Körper überträgt.

Wenn wir dies immer und immer wieder und langfristig tun, entstehen an gewissen Stellen des Körpers Verengungen, die zu mangelnder Blut- und Lebensenergieversorgung führen, was in der Folge zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Je mehr und je länger wir **z.B.** eine Lebenssituation, eine Gegebenheit oder einen Menschen verurteilen, bekämpfen oder Widerstand dagegen machen (in Gedanken, Worten und Gefühlen . . .) je mehr überträgt sich diese geistige Verspannung im Verlaufe der Zeit zunehmend in gewissen Bereichen auf den physischen/fleischlichen Körper, was zur Folge hat, dass die Lebensenergie dort zunehmend weniger gut fließt.

*Wie kann ein Mensch hoffen, ein Leben ohne Leiden zu erleben,  
solange er sich selbst und anderen Leiden zufügt?*

Hans-Peter Keller

## 2. Mangelhafte Ernährung:

Dieses Thema wird in einem späteren Kapitel verdeutlicht.

Bei den meisten Krankheiten liegt die Ursache lange Zeit zurück und dauert bereits lange Zeit an.

Wenn unsere Lebensenergie teilweise nicht mehr gut fließt, können u.a. Viren, Würmer usw. unseren Körper befallen. Auch ist in den Bereichen, wo die Lebensenergie nicht mehr gut fließt, die Wahrscheinlichkeit von Ablagerungen (Kalk . . .) erhöht.

Um wieder gesund zu werden und zu bleiben ist empfehlenswert:

- Die krankmachenden Ursachen loszulassen (ungesunde Lebensweise, geistige Verspannungen, mangelhafte Ernährung)
- sich mit Methoden, die schon in natürlichen gesunden Frequenzen schwingen zu helfen oder helfen zu lassen, u.a. wie gesunde Ernährung (natürlich und gesund angebaut), Naturheilpflanzen und anderen gesunden bioenergetischen Heilmethoden.

um damit unseren Körpern und Organen zu helfen wieder in ihren natürlichen Frequenzen zu schwingen, um unsere Gesundheit in Körper, Geist und Seele wieder herzustellen und zu stärken.

Damit helfen wir uns, unsere Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen. Sobald unsere Lebensenergie überall gut fließt und unsere Körper und Organe wieder in ihren natürlichen Frequenzen schwingen sind wir gesund.

*Es gibt immer Hoffnung!  
Und es gibt immer eine gute Lösung!  
Finde sie, wenn Du Bedarf hast!*

*Es ist besser eine Kerze anzuzünden,  
als über die Dunkelheit zu jammern.*

## **Ein paar Tipps**

Wenn ich morgens frühzeitig aufstehe, kann ich den Tag ruhig, gelassen und bewusst beginnen.

Leben Sie eine ruhige, natürliche Lebensweise (im Denken und Handeln).

Ernähren Sie sich gesund.

Leben Sie meistens im HIER und JETZT, d.h. in der Gegenwart, auch im Denken.

TUN Sie, was Sie TUN voll und ganz im Denken und im Handeln.

Tun Sie nicht mehrere Dinge gleichzeitig.

- Wenn Sie essen, dann essen Sie.
- Wenn Sie Musik hören, dann hören Sie Musik.
- Bleiben Sie bewusst mit den Gedanken bei dem, was Sie gerade tun.

Wenn Sie im Denken und Handeln voll in der Gegenwart leben und ganz bei dem sind was sie TUN, dann erleben Sie dies in vollem Bewusstsein, mit all Ihren Gefühlen, mit Ihrem ganzen Sein und in voller Intensität. Damit eröffnen Sie sich selbst neue Dimensionen. Vieles wird schöner, erfreulicher, befriedigender, erfolgreicher.....

Leben Sie:

– Wertschätzung – Vertrauen – Geduld – Freude – Liebe – Gelassenheit – Frieden – Wahrheit – Weisheit – Respekt – Selbstbeherrschung – Freiheit – Erfolg – Dankbarkeit – Annehmen – Loslassen – Ordnung – Harmonie – Mitgefühl – Würde – Schöpferkraft – Zufriedenheit –  
Idealerweise in Gedanken, Worten, Handlungen und Gefühlen.

Vertrauen:

Vertrauen in sich selbst ist sehr vorteilhaft für ein erfreuliches Leben.

Wertschätzung und Liebe:

Wertschätzung und Liebe sich selbst gegenüber ist ebenso wichtig, wie Wertschätzung und Liebe allem gegenüber was ist.

Verzeihen:

Verzeihen Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen, wenn einmal etwas nicht gut gelaufen ist. Jeder Mensch ist auf dem Weg sich weiter zu entwickeln.

Mitgefühl:

Wenn ein Mitmensch in einer schlimmen Situation ist oder ein schlimmes Ereignis passiert, wo Sie nichts ändern können, dann empfinden Sie Mitgefühl, so wie es Ihnen möglich ist und es für Sie stimmt.

Geduld:

Haben Sie Geduld. Jeder natürliche Vorgang in der ganzen Natur braucht seine Zeit. Sie sind ein hochentwickelter Teil dieser Natur!

*Die Folgen, sich selbst oder seinen Mitmenschen nicht zu verzeihen,  
sind oft viel bedeutender, als das damalige Ereignis.  
Warum Vergangenes noch lange mittragen, wenn wir einfach  
aufhören können, es zu bewerten, zu verurteilen oder Widerstand  
dagegen zu machen?*

Hans-Peter Keller

Sagen und leben Sie JA, wenn JA für Sie stimmt.

Sagen und leben sie NEIN, wenn NEIN für Sie stimmt.

*Tue recht und scheue niemanden!*

Marie Keller-Cachin

Was glauben Sie was passiert, wenn Sie der Meinung sind und dies immer wieder denken und sagen:

Ich habe jeden Winter 2 x Grippe. - Es ist normal, dass man mit zunehmendem Alter gewisse Gebrechen oder Krankheiten bekommt?

Ich bin unheilbar krank.

Es ist unmöglich dass . . . .

Ich finde immer gute Lösungen  
Kurz – Dein Wille geschieht, mit grosser Wahrscheinlichkeit.

Wenn wir viel über allfällige eigene Krankheiten nachdenken, darüber reden, sie bewerten oder gar verurteilen oder dagegen kämpfen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir sie stärken.

Wenn wir immer wieder denken und sagen, was wir nicht wollen, ziehen wir dies an und stärken dies.

Wenn wir uns gute Gesundheit wünschen, ist es vorteilhaft in erster Linie unsere Gesundheit zu stärken.

Freuen Sie sich an ALLEM, wozu Sie Grund haben:

Wenn Sie gut erholt sind, wenn es Ihnen gut geht, wenn Sie sich guter Gesundheit erfreuen können, in Frieden leben, in Freiheit leben, freuen Sie sich am Sonnenschein, an schönen Blumen, an lieben Mitmenschen, an lieben Tieren . . .

Es gibt so viele Gründe, um die Freude zu geniessen und zu leben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vor allem auf die erfreulichen Dinge!

Ersetzen Sie weitgehend **unerfreuliche** Gedanken wie Krankheit, Hass, Kritik, Verurteilung, Neid, Angst, Mitleid, Bedauern, Misserfolg usw. durch erfreuliche Gedanken der Gegenwart vom JETZT wie Liebe, Freude, Erfolg, Gesundheit, Wohlbefinden, Freiheit, Vertrauen, Mitgefühl ...

So werden die erfreulichen Gedanken immer mehr und stärker. Wenn Sie sich entscheiden, fortan erfreuliche Gedanken zu denken und dies auch umsetzen, machen sie sich eines der grösstmöglichen Geschenke.

Freuen Sie sich!!!

Sollten sich manchmal unerfreuliche Gedanken einschleichen, so machen Sie keinen Widerstand dagegen, verurteilen Sie sie nicht und versuchen Sie nicht, sie zu bekämpfen. Denn damit würden Sie ihnen erhöhte Aufmerksamkeit und somit Energie und Kraft geben und sie so nähren. Manchmal kann es sinnvoll sein, unerfreuliche Gedanken oder Gefühle bewusst und in aller Ruhe in Gedanken und/oder Gefühlen zuzulassen, zu beobachten, sie durch sich oder in sich erleben zu lassen (idealerweise ohne Widerstand dagegen zu machen, ohne sie zu bewerten, ohne zu verurteilen, ohne zu kritisieren (gut, schlecht, böse, abstossend usw.)). Dies kann vor allem bei immer wiederkehrenden, unschönen Gedanken und Gefühlen vorteilhaft sein. Damit nehmen wir sie an und können sie ohne weiteres Zutun loslassen.

Umgeben Sie sich vor allem mit strahlenden, hellen und leuchtenden Farben (weiss, gelb, orange, blau, grün, rot, rosa . . . ) bei Ihrer Kleiderwahl und der Wohnungseinrichtung. Jede Farbe hat ihre eigene Schwingung (Energie). Solche Farben haben eine sehr gute Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, Sie helfen Ihnen, mehr Freude am Leben zu haben, sie sind gemüts-erhellend und gesundheitsfördernd.



Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr (Mitmenschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien usw.).

Ideal ist, wenn sich ein Mensch gönnt, die Tätigkeiten auszuüben, die ihm Freude bereiten – und sie so ausführt, dass er mit Freude wirken kann.

Gute Ordnung in allen Dingen in Wohnung, am Arbeitsplatz usw. sowie Reinlichkeit ist sehr dienlich.

Gute, regelmässige, liebevolle Körperpflege ist gut.

Ausreichender Schlaf ist wichtig.

*Fremde sind Freunde, die man noch nicht kennt.*

## **Verschiedene Anregungen**

*Leben und leben lassen . . .*

Wenn sie sich in einer Situation befinden, die Sie nicht erfreut, soll der erste Schritt immer sein: **Annehmen.**

Nehmen Sie die Situation und die Begebenheit so an, wie sie ist, ohne dagegen Widerstand zu machen oder sich aufzulehnen, ohne sie zu bewerten oder sie zu verurteilen. So schaffen Sie eine Grundlage, die zu Lösungen führen kann. Als zweiter Schritt finden Sie Lösungsmöglichkeiten und wenn es Ihnen möglich ist, verändern Sie, was Ihnen dienlich ist.

Widerstandslosigkeit

Es gibt Lebenssituationen, da ist Widerstandslosigkeit ein Wundermittel.

*Die Frage ist nicht vor allem, wie eine Situation ist.  
Das Wesentliche ist, wie wir damit umgehen,  
das hat die höchste Wirkung.*

Hans-Peter Keller

Es ist völlig in Ordnung, sich mal unwohl, müde oder schlecht zu fühlen....  
Wenn wir Widerstand dagegen machen, uns dagegen auflehnen oder den Zustand verurteilen, so intensivieren wir ihn nur.

Vergebung heisst,  
dass man aufhört,  
sich eine bessere  
Vergangenheit zu wünschen.

Jack Kornfield

Versuchen Sie nicht, Ihre Mitmenschen zu ändern.  
Jeder Mensch hat Anrecht, so zu handeln, wie er es für richtig hält.  
Jeder Mensch hat Anrecht auf seinen eigenen Lebensweg.  
Jeder Mensch hat Anrecht, seine eigenen Erfahrungen zu machen, die er glaubt machen zu wollen.  
Ausser er steht Ihnen auf die Füsse . . ., da dürfte Handlungsbedarf sein Ihrerseits.

Selbsterfahrung ist die intensivste Erfahrung. Die eigenen Erfahrungen können wir in vollem Bewusstsein, mit all unseren Gefühlen und unseren Gedanken erleben. Sie haben ein hohes Potential an Erkenntnis.

Es gibt keine Zufälle – Kosmos heisst Ordnung.

Verschiedene Worte, verschiedene Wirkungen, verschiedene Frequenzen/Energien.

Umzuwandelnde Wortwendungen:

Ich kann nicht klagen = Es geht mir gut

Nicht übel = schön

Nicht ungern = gern

Ich muss arbeiten = „Ich darf arbeiten“ oder „ich arbeite“

Ich muss in die Schule gehen = „Ich darf in die Schule gehen“ oder „Ich gehe in die Schule.“

Wählen Sie diejenigen Worte, die Ihnen erfreuliche Gefühle schenken.

Oder wie sieht es aus, wenn wir in Gedanken und Worten z.B.:

Hoffnungslosigkeit mit Hoffnung ersetzen,  
unmöglich mit möglich usw.

*Willst Du Dich eines Tages erneuern,  
so tue es Tag für Tag.*  
Konfuzius

Uns Menschen unterscheiden unsere Meinungen und Sichtweisen und die ändern wir selbst im Verlaufe der Zeit manchmal.

ALLES im Übermass ist ungesund (Essen, Trinken, Sport, Fernsehen, Lesen, Lernen, Arbeiten, Reden.....).

Verhaltensmuster

Es heisst noch lange nicht, dass wenn in den letzten Jahrzehnten, Jahrhunderten oder Jahrtausenden die Menschheit gewisse Dinge auf eine gewisse Art getan hat, dass dies richtig war oder ist.

Wenn Sie in einer Situation nicht mehr weiter wissen, dann stellen Sie sich vor, ein Mitmensch sei in dieser Situation und überlegen Sie, was Sie ihm raten würden.

Das Leben ist ein Geben und Nehmen. Dies gilt für jeden Einzelnen  
GEBEN + NEHMEN. Nur geben oder nur nehmen funktioniert nicht.

Stehen Sie zu sich und zu Ihrer Art zu leben!

Stehen Sie zu Ihren Wünschen, auch zu denen, von denen Sie denken, dass sie sich nicht erfüllen können. Wie sollten sie sich erfüllen, wenn nicht einmal Sie dazu stehen und daran glauben. Glauben Sie daran!

Wir ziehen alles an, was wir uns wünschen und alles, was wir ganz sicher nicht möchten. Denn beidem schenken wir unsere Aufmerksamkeit.

Oft schenken wir dem, was wir ganz sicher nicht möchten, mehr Beachtung als dem, was wir möchten.

*Unser Schicksal wird nicht von den Möglichkeiten bestimmt,  
die sich uns bieten, sondern von der Wahl, die wir treffen.*

Autor nicht bekannt

*Gewiss ist es fast noch wichtiger, wie der Mensch  
sein Schicksal nimmt, als wie sein Schicksal ist.*

W.V. Humboldt

Wünsche

Je mehr Wünsche wir haben, desto mehr Ruhelosigkeit entwickeln wir.  
In dem Ausmass, in dem Wünsche anwachsen und sich vermehren, gehen die menschlichen Qualitäten zurück und verringern sich.

*Du musst nicht stark sein,  
sei dich selbst und Du bist stark.*

Hans-Peter Keller

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Meinung, die wir davon haben.*

Epiktet

Schlafen

Während des Schlafs in der Nacht soll unser Schlafzimmer absolut dunkel sein. Während dieser Stunden lädt sich der Körper mit kosmischer Energie auf, die viel wichtiger ist als Essen und Trinken. Licht im Schlafzimmer kann dieses Aufladen sehr weitgehend behindern.

Krankheit und Unfall beinhalten nicht nur Leiden, sie können auch Transformation und Heilung beinhalten.

Unser Denken, Glauben und Handeln soll nicht zum Schaden eines anderen Menschen oder Wesens sein.

*Akzeptiere, was immer eingewebt in das Muster  
Deines Schicksals zu Dir kommt,  
denn was könnte deinen Bedürfnissen besser entsprechen.*  
Marcus Aurelius

*Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und  
es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten –  
Verlasse die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz (jetzt).*  
Eckhart Tolle

*Kleine Taten, die man ausführt,  
sind besser, als grosse, die man plant.*  
George Marshall

ALLES ist möglich!

Es gibt nur einen Grund nicht gesund, glücklich oder erfolgreich zu sein –  
aufgeben. Darum rufe ich Ihnen zu:

### **Immer positiv vorwärts!**

Was Sie auch erleben, gehen Sie nach Ihrem besten Wissen und Gewissen  
positiv vorwärts.

*Sei Dir bewusst, dass Du ein wertvoller Mensch bist.*  
Hans-Peter Keller

## Das polare Bewusstsein des Menschen

Kennen Sie das?

Sie haben eine gute Idee, zum Beispiel, dass Sie in einem Buch lesen könnten über gesunde Ernährung.

Plötzlich kommt Ihnen der Gedanke, Sie könnten noch eine Freundin anrufen  
oder

Sie könnten sich noch Kaffee mit Kuchen gönnen  
oder

Sie spüren von einer Sekunde auf die andere, dass Sie auf das WC sollten  
oder

Sie fühlen sich müde

...

Ein anderes Beispiel

Wir freuen uns riesig etwas Schönes zu erleben und verfallen plötzlich in eine Negativität.

Wir Menschen haben eine Seele, die sich wünscht, dass wir gute Dinge tun und uns mit den wesentlichen Dingen des Lebens beschäftigen

und

wir haben einen Gegenpol meist als EGO bezeichnet. Dieser Gegenpol neigt dazu, uns von wertvollen Ideen und Taten abzuhalten und uns möglichst davon abzulenken oder uns gar dazu zu verleiten Dummheiten zu denken oder zu tun.

Es ist sehr wertvoll, dies zu wissen und idealerweise sich dienlich damit umzugehen.

Wer sich diese Thematik verinnerlichen möchte, kann ganz einfach sich selbst vermehrt beobachten.

Auch wird das Thema im Buch «Christus kehrt zurück – Spricht seine Wahrheit», die 9 Briefe, die in dieser Webseite kostenlos heruntergeladen werden können, gut beschrieben.

Auch gibt es einen Weisheitslehrer, der sich damit vertieft beschäftigt hat

und darüber Bücher geschrieben hat, DVD's veröffentlicht, Seminare gibt und noch übers Internet einen TV-Kanal hat. Er heisst Eckhart Tolle, natürlich gibt es noch andere Autoren, die sich mit diesem Thema beschäftigt haben.

## **Ein Mensch riskiert erhöht zu erleben was er glaubt**

Ein Mensch zieht alles in erhöhtem Masse in sein Leben,  
was er sich wünscht,  
was er immer wieder verurteilt und bekämpft,  
oder immer wieder grosse Angst hat etwas  
Bestimmtes zu erleben  
und immer wieder bekräftigt, was er unter  
keinen Umständen erleben will.

Diesen Dingen gibt er meist hohe Aufmerksamkeit und dies meist oft und immer wieder und damit viel Kraft.

Ein paar Beispiele:

Ein Mensch hat volles Vertrauen in den Fluss des Lebens, dass alles gut ist und gut kommt.  
Das erlebt er mit grosser Wahrscheinlichkeit.

Ein Mensch hat immer wieder Angst, dass ihn sein Partner/in verlassen könnte.  
Was passiert oft, sie werden verlassen.

Ein Mensch verurteilt Stellenlose immer wieder aufs Schärfste, als faul usw..  
Was passiert oft, sie werden selbst stellenlos.

Ein Mensch hat über längere Zeit immer wieder grosse Angst eine bestimmte Krankheit zu bekommen. Ziemlich häufig bekommt dieser früher oder später diese Krankheit.

Einen Menschen plagen über längere Zeit immer wieder starke Existenzängste.  
Häufig werden diese Ängste im Leben dieses Menschen mehr oder weniger real.

Den Dingen, die wir nicht erleben möchten ist wertvoll sie so weit wie möglich in unserem Bewusstsein wertneutral wahrzunehmen, versuchen zu relativieren oder für uns nicht von Bedeutung zu erachten.

## **Gedanken- und Verhaltensmuster**

Dieses Thema wird hier speziell beschrieben, weil viele Menschen Gedanken- und Verhaltensmuster haben, die einen grossen Teil Ihres Lebens weitgehend bestimmen. Manchmal sind diese Muster derart tief eingefahren oder im Bewusstsein „eingebrennt“, dass man sich ihrer gar nicht bewusst ist, jedoch immer wieder mit deren Auswirkungen konfrontiert wird (oft auch in Form einer Krankheit).

Hier einige häufig vorkommende Beispiele:

- Ein Mensch meint, dass andere Menschen sich genau gleich verhalten sollten, wie er selbst.
- Ein Mensch meint besser zu wissen, was für andere gut ist, als die, die es betrifft.
- Häufig Andere kritisieren – Häufige Selbstkritik.
- Ein Mensch meint lieb zu sein, indem er für andere gewisse Dinge tut ohne dass dies gewünscht ist. Gleichzeitig hat er die Erwartung, dass seine Mitmenschen im dies auf eine bestimmte Art, wie von ihm erwartet „abgelten“.
- Ein Mensch meint eine Führungsposition einnehmen zu müssen, damit er seinen Mitmenschen vorgeben kann, wie sie sich zu verhalten haben und was sie hinzunehmen haben, ohne selbst den Durchblick zu haben.
- Vergangene belastende (schmerzliche, negative . . .) Erfahrungen immer wieder in Gedanken und Worten wiederholen.
- Alle Gedanken aussprechen, die einem in den Sinn kommen oder man wahrnimmt.
- Sich selbst und/oder andere unter Druck setzen.
- Hörig sein! Gewissen Menschen, Institutionen, Philosophien, Medien, Berufsgruppen/Fachleuten, Wissens- und Meinungsvermittlern usw. gegenüber.

Finden Sie Ihre Gedanken- und Verhaltensmuster, die Ihnen nicht dienlich sind. – Es ist schon ein grosser Schritt zu wissen, dass man solche hat. Ein noch bedeutenderer Schritt ist zu erkennen welche. – Und dann ist loslassen dieser Muster die Krönung.

Wie kann ich u.a. Gedanken- und Verhaltensmuster finden, die mir nicht mehr dienlich sind? Oft dadurch, dass wenn wir eine Situation erleben, die uns nicht erfreut, wir nachher gedanklich nachvollziehen, wie es zu dieser Situation kam. Auch nochmals die Situation gedanklich durchspielen und auch beobachten, was in uns abgelaufen ist.

## **Die Kraft der Gegenwart**

Gegenwärtig zu sein, ist ein wahrer goldener Schlüssel.

Viele Menschen werden feststellen, wenn sie ihre Gedanken beobachten, dass sie meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind, kurz – nicht in der Gegenwart.

Viele Menschen werden erkennen, wenn sie sich beobachten, dass sie oft dem nächsten Moment hinten nachrennen.

Gute Beispiele, wann Menschen oder Tiere voll und ganz in der Gegenwart, Gegenwärtigkeit oder im Jetzt sind:

- wenn ein Kind im Sandkasten spielt und voll und ganz in der Welt des Erschaffens mit dem Sand ist.

(In diesem Moment vollkommen vergisst, dass es noch etwas Anderes ausser der Welt des Sandkastens gibt)

- Wenn eine Katze sich vollkommen entspannt, sich voll und ganz der Entspannung und damit sich hingibt.

- Wenn ein Golfspieler auf den Ball „schlägt“.

Es gibt hauptsächlich vier Möglichkeiten, zunehmend gegenwärtig zu sein:

1. Wir schenken unsere Aufmerksamkeit voll und ganz dem, was wir tun, ohne an etwas Anderes zu denken.

2. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Herz.

3. Wir beobachten unsere Gedanken und schenken ihnen volle Aufmerksamkeit.

Volle Aufmerksamkeit bedeutet in diesem Falle, ohne dagegen Widerstand zu machen, ohne sie zu verurteilen, ohne sie körperlich und/oder emotional mitzuerleben, ohne uns zu verspannen usw.

4. Wir geben uns voll und ganz dem gegenwärtigen Moment hin.

Es ist nicht Voraussetzung, dass es uns immer gelingt, voll und ganz in der Gegenwärtigkeit, im Jetzt zu sein.



Es ist sehr wertvoll es uns vermehrt gelingt und erfreulich, wenn es uns dann gelingt, wenn wir es wünschen oder wenn wir davon ausgehen, dass es uns dienlich ist.

Wenn wir voll im Jetzt, der Gegenwärtigkeit handeln  
wird vieles viel schöner, erfreulicher und vollkommener sein.

Hans-Peter Keller

## Das Naturgesetz des Magnetismus

Ein sehr wesentliches Natur-Gesetz ist der Magnetismus (Anziehungskraft). Unter anderem bedeutet dies, dass ich durch mein Denken, Sprechen, Fühlen und Tun, dies in mir in einem gewissen Mass speichere. Dies strahle ich in einem gewissen Mass aus und ziehe **Entsprechendes** (Gleich-Schwingendes, gleiche Frequenzen) an. Dies gilt vor allem für das, was ich immer wieder denke, sage, fühle oder tue.

Dies bedeutet zum Beispiel:

Wenn Sie sich ein **schönes** Leben wünschen,  
ist es vorteilhaft,

vor allem **schöne** Sachen zu denken, sagen, tun, schreiben, anschauen und sich mit schönen Dingen zu beschäftigen.

oder

Wer vor allem denkt und glaubt, dass es viele gute Lösungen gibt für alles,  
wird entsprechendes Anziehen, nämlich viele gute Lösungen.

Wer vor allem denkt und davon ausgeht, dass es viele Probleme gibt, wird mit vielen Problemen konfrontiert.

Magnetismus bedeutet auch Abstossung.

Zum Beispiel könnte ein Mensch gerne eine Führungsrolle einnehmen wollen,  
aber schreckt davor zurück Verantwortung übernehmen zu wollen.

Wir sind Schöpferwesen! Erschaffen Sie sich, was Sie sich wünschen.

Der Mensch ist es, der die Umstände schafft!  
Es sind nicht die Umstände, die den Menschen erschaffen.

Benjamin Franklin

## Geistige Verspannungen loslassen

Wie können wir geistige Verspannungen loslassen?

- Indem wir z.B. Hass durch Neutralität oder Liebe ersetzen . . .
- Indem wir vor allem Liebes, Schönes und Erfreuliches denken, sagen, fühlen und tun.
- Annehmen oder wertneutral zur Kenntnis nehmen, anstatt Widerstand gegen Dinge zu machen, die wir nicht ändern können.
- Annehmen oder wertneutral zur Kenntnis nehmen, anstatt bewerten, verurteilen, kritisieren, bekämpfen oder erzwingen . . . – Und ändern, was wir ändern können oder wollen.

*Hinter deiner Härte verbirg sich Angst –  
Und hinter deiner Angst steht Unsicherheit.  
Lass doch die Fassaden fallen,  
sei so unsicher wie du dich fühlst  
und warte nur: früher oder später entdeckst  
du die Sicherheit, die ganz tief in dir steckt.*  
Hans Kruppa

*Sei frei!  
Vermindern Sie Abhängigkeiten jeder Art,  
damit Sie frei werden und Ihr Leben  
selbstbestimmt leben können.*  
Hans-Peter Keller

## Gesunde Ernährung

Grundsätzlich ist gesunde Ernährung für den Menschen abwechslungsreiche Nahrung, natürlich biologisch kultiviert, davon normalerweise mindestens ¼ Rohkost.

Pflanzliche **Lebens**mittel dürften die gesündesten Nahrungsmittel sein. Natürlich (biologisch) Angebautes hat u.a. deutlich mehr **Lebens**energie (Nährstoffe, Elektronen, Licht, Biophotonen, . . .) und man kann davon ausgehen, dass die Zellen der Pflanzen gesund sind (nicht geschädigt).

Wenn wir Menschen weitgehend biologisch Angebautes essen, fördern wir auch aktiv den Umweltschutz und tun damit Gutes für die Menschheit und unseren gesunden Planeten.

Ich glaube nicht, dass tierische Produkte für den Menschen gesund sind, nicht für den Körper und nicht ethisch. Auch ist vegetarische oder vegane Ernährung wertvoller gelebter Umweltschutz und hilft den Welthunger deutlich zu vermindern (um ca. 300 kg Fleisch zu bekommen, müssen dem

Tier vorher ca. 4'000 bis 5'000 kg pflanzliche Nahrung verfüttert werden und einige tausend Liter Wasser . . .).

Menschen, die aufhören möchten, Tiere oder andere tierische Produkte zu essen, ist wertvoll, wenn sie ihren Körper langsam an weniger Fleisch oder weniger andere tierische Produkte zu essen gewöhnen, bis sie dann ganz aufhören dies zu essen. Auch ist ratsam, sich mit dem Thema gesunde „vegetarische oder vegane Ernährung“ zu beschäftigen.

Es ist gut wenn Sie beginnen allgemein weniger Fleisch zu essen.

Als nächsten Schritt, aufzuhören Tiere wie Kalb, Rind, Schwein, Pferd, Fohlen . . . zu essen.

Als nächster Schritt aufzuhören Geflügel, Poulet zu essen.

Als nächster Schritt ganz aufzuhören Tiere zu essen auch Fisch.

Bereiten Sie das Essen liebevoll zu.

Geniessen Sie das Essen mit Freude, möglichst in angenehmem Umfeld.

Das Essen zu geniessen ist sehr gesund.

Wer meint das Wichtigste sei, sich nur „sogenannt gesund zu ernähren“ und dies nicht geniessen kann oder sogar Unlust empfindet, der ernährt sich in Wirklichkeit nicht gesund.

Nicht jedes Nahrungsmittel tut jedem Menschen gut. Ernährung ist in einem gewissen Mass eine individuelle Angelegenheit.

Wenn Sie sich gelegentlich ein Glas Wein, ein Schnäpschen oder Rauchen usw. gönnen, dann geniessen Sie es voll und ganz und seien Sie sich bewusst, dass es Ihnen gut tut und gesund ist. Es ist nur das Mass, respektive Ihr Mass, das entscheidend ist.

Als Faustregel gilt: Täglich mindestens 1 ½ bis 2 Liter gesunde Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Diese Faustregel hängt natürlich wesentlich auch von den Lebensumständen des einzelnen Menschen ab und von seinen Ernährungsgewohnheiten. Z.B. nimmt ein Mensch, der viel „saftiges“ Essen isst u.a. wie Früchte, so auch gesunde Flüssigkeit zu sich. - Genug zu trinken ist in der heutigen Zeit sehr wichtig!

Speisen sollte man idealerweise nicht wiedererhitzen/wiederkochen.

Der heutige Weizen kann Unwohlsein, Übergewicht, Unruhe, Entzündungen, Fettleber und viele Krankheiten auslösen oder fördern. Weizen kann auch Druck im Magen, Darm oder Herzbereich erzeugen.

Es gibt Bohnen und Pilze, die roh nicht gegessen werden sollen.

Früchte essen wir idealerweise für sich alleine und in nüchternen Magen. Kann so ideal verdaut werden und erzeugt so nicht unnötig Gase (Wind) im Verdauungstrakt.

Bei einem Mehrgang-Menü ist vorteilhaft zwischen den Gängen eine Pause zu machen.

Es kann vorteilhaft sein, wenn man vor 10 Uhr morgens und nach 17 Uhr abends nichts isst, da die Verdauungsorgane da kaum arbeiten. Wenn wir z.B. nach 17 Uhr Früchte essen, kann dies in der Nacht zu Krämpfen führen. Diese Zeitempfehlung gilt nicht für trinken.

Perfekt wäre keinen Alkohol und kein Koffein zu sich zu nehmen.

Essen Sie weder zu viel noch zu wenig.

Gemüse, Früchte und Kräuter sind sehr gesunde Ernährung und sehr gute Heilmittel und werden von fast allen Menschen gut vertragen (vor allem die, die in der grossen Umgebung wachsen, wo wir leben).

*Der Mensch ist,  
was er isst.*  
Ludwig Feuerbach

### **Sie vertragen z.B. ein gesundes Gemüse nicht, das Sie essen möchten?**

Da gibt es die folgende Möglichkeit, am Beispiel von Peperoni:

Schneiden Sie am Abend bevor Sie ins Bett gehen 2 oder 3 Scheiben frische Peperoni.

Legen Sie diese Scheiben auf den Bauchnabel-Bereich und binden Sie diese mit einer Bauchbinde auf den Bauch.  
Dies lassen Sie die ganze Nacht so.

Am Morgen nehmen Sie die Binde und die Peperonischeiben wieder weg.

Tun Sie dies total während 3 Nächten nacheinander. Jede Nacht frische Peperonischeiben nehmen.

Machen Sie dies ausschliesslich mit gesunden Sachen (Gemüse etc.).

Pro Nacht respektive während den 3 Nächten nur eine Sorte Gemüse, z.B. Peperoni auf ein Mal.

### **Einschneidende Erlebnisse loslassen**

Viele von uns haben in ihrem Leben unschöne Erlebnisse ertragen, die all zu oft und immer wieder erneut unsere Gedanken und Gefühle belasten. Diese Belastungen können wir wie folgt auflösen:

Wenn wir der Meinung sind, dass wir selbst oder andere Mitmenschen an diesen Erlebnissen mitschuldig sind, so ist es empfehlenswert, uns und diesen Mitmenschen zu **verzeihen**.

Schreiben Sie dieses Erlebnis genauso wie Sie es erlebt haben, mit allen Gedanken und Gefühlen, in allen Einzelheiten auf Papier.

Dann entzünden Sie ein kleines Feuer.

Jetzt sprechen oder denken Sie das folgende Gebet:

Lieber Gott, ich bitte um Deine Hilfe. Ich habe auf diesem Papier ein unschönes Erlebnis aufgeschrieben, welches ich aus meinen Gedanken und Gefühlen und somit aus meinem Leben entfernen möchte, damit es mich nicht mehr belastet.

Dann legen Sie das Papier in das Feuer und sprechen oder denken:

Ich bitte Dich, lieber Gott, dieses Erlebnis mit dem Verbrennen dieses Papiers aufzulösen. Es sei. Gott sei Dank.

(Feuer auslöschen)

### **Dramatische Träume/Visionen loslassen**

Manchmal haben wir schlimme Visionen / Träume, die immer wiederkehren. Es kann sein, dass diese Visionen eine Warnung sind, wenn wir uns nicht dienliche Lebensgewohnheiten (z.B. hektische Lebensweise, zu viel Alkohol, zu schnelles Autofahren...) leben. Diese Visionen zeigen uns dann, wozu unser nicht dienliches Handeln führen kann, wenn wir so weiter handeln. In dieser Situation ist von Vorteil, wenn wir unser Denken und Handeln so ändern, dass dies nicht zum unschönen Erlebnis führen wird.

Wenn wir davon ausgehen, dass keine ungute Denk- und Handlungsweise zu dieser Vision geführt hat, dann können wir das folgende Gebet sprechen, um diese Vision nicht erneut ertragen zu müssen:

Lieber Gott, lieber Jesus Christus Ich habe das Folgende geträumt (oder folgende Vision gehabt: . . .Dann erzählen Sie, was Sie geträumt haben . .  
.. Ich bitte Dich, diesen Traum oder Vision ins Gute umzuwandeln.  
Es sei. Gott sein Dank.

### **Literatur, Zeitschriften CD's und DVD's**

Informieren Sie sich über Gesundheit und Naturheilmethoden, Heilkräuter u.a. im Lebensmittelgeschäft, Drogerie, Apotheke, Arzt, Therapeut, bei Ihren Mitmenschen, in der Buchhandlung, Bibliothek, Zeitschriften-Geschäft, im Internet, siehe auch Literaturhinweise in dieser Website [goldblau-news.ch](http://goldblau-news.ch) und gönnen Sie sich das, wovon Sie glauben, dass es Ihnen hilfreich ist.

## **Prophezeiungen**

Prophezeiungen sind Voraussagen, was vielleicht in der Zukunft kommt. Manchmal sind sie reine Phantasiegebilde, es können auch Wahrheiten, Wahrscheinlichkeiten, Irrtümer und Vermutungen sein und vieles mehr.

Wenn Prophezeiungen voraussagen, dass es grosse Katastrophen geben wird und wir Menschen, das immer wieder denken, sagen und glauben, dann erschaffen wir mindestens in einem gewissen Mass diese Realität (Katastrophen), denn wir Menschen haben von Natur aus erhebliche Schöpferkraft.

Wieso diese wunderbare Schöpferkraft nutzen, um etwas zu erschaffen, was wir nicht wollen. Nutzen wir doch diese wunderbare Schöpferkraft, um uns eine Zukunft zu erschaffen, die uns zusagt. Zum Beispiel, dass wir denken, sagen und glauben, dass auf dem Planeten Erde in der Zukunft alle Menschen in Frieden, Freude, Gesundheit, Fülle, Wertschätzung und Liebe . . . miteinander leben und in Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe mit den Tieren, Pflanzen und unserem wunderbaren Planeten Erde umgehen.

Glauben Sie an sich, an Ihre wunderbaren Gegebenheiten, an das Gute in Ihnen und glauben Sie an das Gute in jedem Menschen. So stärken Sie es.

Jeder Mensch hat sehr viel Gutes in und an sich. Jeder Mensch hat eine Seele in seinem Herzen, dieses wunderbare, göttliche Licht. Dieses wunderbare, göttliche Licht, mit dem er mit Gott verbunden ist. Die einen Menschen sind sich dessen voll bewusst, andere erachten es als möglich und wiederum andere haben es vergessen, dass es so ist. Das ist vollkommen in Ordnung so.

Es gibt keinen Grund für die Menschheit vor der Zukunft Angst zu haben. Es gibt sehr viele Gründe für die Menschheit sich auf die Zukunft zu freuen und zuversichtlich zu sein.

Unsere Gegenwart und unsere Zukunft:

Es gibt für jede Situation oder Gegebenheit meistens viele gute Lösungen.  
Finden Sie die Lösungen, die Ihnen zusagen.

## **Einige Beispiele aus der Praxis**

Beispiel 1:

Ein Mann kommt zu mir mit Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.

Wir stellen bald fest, dass er Stress leidet und sich oft unter Druck setzt und viel Fleisch isst.

Das Rezept bei ihm war:

Weniger Stress zu leben und sich weniger unnötig unter Druck zu setzen und den Fleischkonsum zu reduzieren.

Zudem hat er mit seinem Arzt besprochen, dass er von den chemischen Bluthochdruckmitteln frei werden möchte und was er tut, um dies zu erreichen. Der Heilungsverlauf wurde von seinem Arzt beobachtet und kontrolliert und mit seinem Einverständnis konnten die Bluthochdruckmittel dann zunehmend reduziert werden und als der Arzt feststellte, dass der Bluthochdruck sich weitgehendst normalisierte, dann ganz abgesetzt werden.

Noch während er die Bluthochdruckmittel einnahm, nahm er begleitend Spirulina Platensis ein und eine Hypertonie-Pflanzenmischung von der Drogerie (alles rein pflanzlich).

Bei Bluthochdruck ist oft auch zu hoher Speisesalzkonsum (2 Elemente, Natriumchlorid, - gesundes Salz hat 84 Elemente (siehe in dieser Webseite auch „Links Thema Gesundheit“, zum Thema Salz), zu hoher Alkoholkonsum und zu wenig gesundes Trinken im Spiel.

Wenn schon das Thema Herz angesprochen ist, möchte ich noch erwähnen, dass Weissdorn und Galgant sehr gute natürliche Herzheilmittel sind (normalerweise nicht beide gleichzeitig einnehmen).

Beispiel 2:

Immer wieder kamen Menschen zu mir, die Eisenmangel im Blut hatten, obwohl sie schon viel gemacht hatten, um diesen zu beseitigen u.a. haben sie auch vom Arzt verordnet die entsprechenden Medikamente oder gar Spritzen dagegen bekommen und nichts half.

Natürlich haben wir besprochen, inwiefern sie vielleicht noch etwas gesünder leben könnten.

In diesen Fällen habe ich immer die Spirulina Platensis empfohlen, so ging es bei den einen 3 – 4 Wochen bei anderen 4, 5 oder 6 Monate und die Eisenblutwerte waren wieder gut. Wenn ich mich recht erinnere, hat dies bei allen geholfen, höchstens eine Ausnahme könnte sein.

Zusatzinformation zum Thema Blut:

Bei grossen Blutproblemen u.a. auch Leukämie habe ich jeweils Spirulina Platensis Pacifica Hawaii bio und Lapacho empfohlen, mit gutem Erfolg.

Beispiel 3:

Beim Thema Krebs habe ich bei den meisten Krebsleidenden festgestellt, dass sie über lange Zeit Wut in sich aufgebaut hatten oder das Thema Hass

im Spiel war (gegen sich selbst, einen Körperteil, einen anderen Menschen, eine Situation, ein Erlebnis).

Bei Frauen wo Geschlechts- oder Fortpflanzungsorgane betroffen waren, war oft sexueller Missbrauch im Spiel, und diese Frauen haben dann dieses Erlebnis oder den Mann oder die Frau gehasst.

Einmal hatte ich eine Frau bei mir mit der Diagnose Krebs und sie erzählte mir, dass ihr Mann schon an Krebs gestorben sei. Dann fragte sich sie, ob sie ein gemeinsames Erlebnis hätten, das sie belastete. Dann kam schlagartig: Unser Nachbar, der . . . seit 20 Jahren . . . (viel Wut, Ärger und Hass . . .), es war so extrem, dass sie unter keinen Umständen bereit war zu versuchen das Verhältnis zu ihrem Nachbar irgendwie zu normalisieren oder wenigstens zu entschärfen.

Wenn Hass im Spiel ist, ist es ideal zu verzeihen oder wenigstens aufzuhören zu hassen, damit kann echte und nachhaltige Heilung in die Wege geleitet werden und erst noch zum höchsten Wohle aller.

Auch ist es dienlich die Gesundheit zu stärken, z.B. mit Spirulina Platensis Pacifica Hawaii und Lapacho oder vermehrt Gemüse oder Früchte zu essen, Bewegung in der Natur usw....

Auch kann ich von einem Herrn erzählen, der die Diagnose Krebs hatte und seine Ärzte ihm gesagt haben er hätte höchstens noch drei Monate zu leben. Er entschied sich für die Krebskur nach Rudolf Breuss. Drei Monate später war er vollkommen gesund.

Hier der Literaturhinweis:

### **Die Breuss KREBSKUR**

Ratschläge zur Vorbeugung und die natürliche Behandlung von Krebs, Leukämie und anderen scheinbar unheilbaren Krankheiten.

von Rudolf Breuss neu überarbeitete Ausgabe

Sprache: Deutsch (auch in Französisch, Englisch, Italienisch und Griechisch erhältlich)

Verlag: Margreiter-Buch – Büchlein – [www.margreiter-buch.at](http://www.margreiter-buch.at)

#### Beispiel 4:

Es war das Jahr 1997 und es betraf mich selbst. Neu spürte ich einen Druck ca. 15 cm oberhalb von meinem Kopf. Dies ging eine ganze Woche so und wurde immer schlimmer. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mir da helfen oder helfen lassen könnte. Ich war allein in meiner Wohnung und dann habe ich mit voller Absicht, Willen und Kraft gesagt: Lieber Gott, lieber Jesus Christus ich brauche Eure Hilfe, habe mein Problem erklärt und um Heilung gebeten. Dann habe ich mich hingeworfen und gewartet, was da passieren werde. Kurz danach habe ich wahrgenommen, dass sich die Energie um mich herum veränderte, dann habe ich auf meinem Kopf (Schädeldecke) auf einem ganz kleinen Punkt eine sehr massive Hitze wahrgenommen und dies war ziemlich



lange so. Als diese Hitze weg war, war auch der Druck weg und er kam nie wieder. Heute weiss ich, dass dort ein unsichtbares Energiezentrum ist, ca. 15 cm oberhalb vom Kopf.

Beispiel 5:

Ein Herr erzählte mir, er habe seit längerer Zeit eine Entzündung am Penis an der Eichel. Er habe dies trotz verschiedener Bemühungen nicht weggebracht. Seine Frau habe ihn angesteckt, sie habe Bakterienprobleme in der Vagina.

Ich sage ihm, dies stimme nur geringfügig, da er sich habe anstecken lassen. Auch sage ich ihm, wenn sein Organ in vollkommen natürlichen gesunden Frequenzen schwingen würde, also vollkommen gesund wäre, wäre eine Ansteckung unwahrscheinlich sogar kaum möglich.

Ich empfehle ihm vorläufig regelmässig, täglich 2 Zistrosen-Tees (Cystus) zu trinken. Damit stärke er auch allgemein seine Gesundheit und unterstütze die Selbstheilungskräfte.

Die Philosophie war, über längere Zeit dem Körper regelmässig gesunde schwache Impulse zu geben.

Die Zubereitung habe ich wie folgt empfohlen:

Zirka ½ Teelöffel (höchstens, besonders solle er darauf achten, dass er ihm mundet, respektive nicht widersteht) Cystus Bio Teekraut mit 3 dl. kochendem Wasser aufgegossen 4 bis max. 7 Minuten ziehen lassen.

Nach 4 Monaten war die Entzündung vollkommen weg. Dann habe ich ihm gesagt, die Abwesenheit vom Krankheitssymptom bedeute noch nicht, dass sein Organ vollkommen gesund sei und in seinen natürlichen Frequenzen schwinde. Dies könne bedeuten, dass er früher oder später wieder angesteckt werden könnte. Ich empfahl ihm den Zystrosentee weiterhin noch während 2 Monaten zu nehmen, um die Wahrscheinlichkeit sehr hoch zu haben, dass sein Organ vollkommen gesund sei, dies tat er. Obwohl seine Frau das Problem immer noch hatte, wurde er nicht mehr angesteckt.

Die nötige Einnahmedauer kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Diese Methode hätte durchaus auch bei seiner Frau guten Erfolg haben können.

Literaturhinweis:

**Wunderpflanze Zistrose** - Die unglaublichen Heilerfolge mit Cystus  
Keine Chance für Viren, Bakterien & Co.  
von Christopher Weidner, Kopp-Verlag ISBN 978-3-86445-013-6  
Büchlein

Zum Thema Ansteckungsgefahr möchte ich noch ergänzen. Wenn ein Mensch mit einem Menschen, der eine ansteckende Krankheit hat, Mitleid hat oder gar mitleidet, erhöht er die Wahrscheinlichkeit angesteckt zu werden. Auch wenn er Angst hat, diese ansteckende Krankheit zu

bekommen, erhöht er die Wahrscheinlichkeit angesteckt zu werden (bei diesen drei Beispielen geht er u.a. in Resonanz mit der Krankheit).

Wenn ein Mensch weiterhin in Wertschätzung, Liebe und Mitgefühl (mitfühlende Liebe) bleibt, ist die Ansteckungsgefahr deutlich kleiner. – Und die Wahrscheinlichkeit, dass es dem Kranken bald besser geht grösser.

Wenn wir schon beim Thema Entzündungen und Viren sind, sei auch erwähnt, dass es sehr gute natürliche pflanzliche Antibiotika's gibt. Mein bevorzugtes ist Meisterwurz (Hildegard von Bingen, empfohlen schon vor 900 Jahren). – Auch MMS CDS finde ich sehr gut, siehe auch Beispiel 10.

#### Beispiel 6:

Eine ältere Frau kam zu mir mit der Diagnose fortgeschrittene Osteoporose (Knochenschwund). Wir fanden heraus, dass sie allgemein ziemlich viele Milchprodukte einnahm.

Meine Empfehlung war, deutlich weniger Milchprodukte einzunehmen. – Und um die Knochen wieder zu stärken, Spirulina Platensis einzunehmen. Die ärztlichen Kontrollen ergaben, dass die Knochen sich laufend stärkten.

Bei Osteoporose kann auch zu hoher Coca-Cola-Konsum mit im Spiel sein.

#### Beispiel 7:

Ein Herr kam zu mir wegen verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Es ging ihm zunehmend besser.

Das dritte Mal als er kam erzählte er mir, dass er in der Nacht regelmässig Wadenkrämpfe hatte. Eines nachts sei ihm bewusst geworden, dass er in der Nacht, wenn er aufwachte immer an geschäftliche Probleme, die ihn belasten dachte. Da entschied er in der Nacht, wenn er aufwachte nicht mehr an geschäftliche Probleme zu denken, sondern an schöne Dinge zum Beispiel an einen schönen Ort am See .... Die nächtlichen Wadenkrämpfe waren so in Kürze nachhaltig weg.

#### Beispiel 8:

Eine Frau kam zu mir, die grosse Wasseransammlungen im Körper hatte. Sie erklärte mir, dass die Wasseransammlungen noch zunehmen, obwohl sie seit längerer Zeit regelmässig entwässernde Medikamente (im Verlaufe der Zeit verschiedene versucht habe) einnehme. Auch fühle sie sich unglaublich müde.

Ich habe ihr erklärt, dass ihr Körper die Impulse der Medikamente für die Entwässerung nicht mehr umsetzen könne, weil mit grosser Wahrscheinlichkeit mehrere Organe müde und relativ schwach seien im Speziellen das Herz und die Nieren. Und wenn man weiterhin nur

entwässernde Medikamente einnehme, diese noch mehr müde und ausgelaugt würden.

Das Rezept war das Herz zu stärken, empfohlen habe ich ihr für das Herz Weissdorn einzunehmen (während 3 Wochen) und zusätzlich für die allgemeine Stärkung der Gesundheit Spirulina Platensis (Pacifica Hawaii), während 6 Monaten. Auch haben wir über gesündere Ernährung gesprochen. Zudem habe ich ihr empfohlen, mit Ihrem Arzt das Ganze zu besprechen und auch darüber zu sprechen chemische Medikamente (mit bedeutenden Nebenwirkungen) mit natürlichen Heilmitteln zu ersetzen unter Begleitung und Kontrolle ihres Arztes.

Bald fühlte sie sich besser, die Wasseransammlungen nahmen nicht mehr zu und bauten sich mit der Zeit langsam aber zunehmend ab.

Bei Wasseransammlungen ist oft auch zu hoher Speisesalzkonsum (Natriumchlorid), zuviel tierische Produkte und viel zu wenig oder viel zu viel Flüssigkeit einzunehmen auch ein Thema.

## Beispiel 9

Ein Mann kam zu mir im Alter von über 50 Jahren, er hatte Darmkrebs. Sein Hausarzt wollte, dass er sofort operiert werde und der Arzt, der hätte operieren sollen, sagte er könne nicht, weil die Krankheit soweit fortgeschritten sei, dass er den ganzen Darm hätte herausoperieren müssen.

Ein Problem war auch, dass man keinen Moment wusste wann ein Geschwür im Darm platzen würde und er verbluten könnte.

Ich habe ihm „Hand aufgelegt“ und ihm empfohlen Spirulina Platensis Tabletten (je 400mg) 3 x 1 Tablette in der ersten Woche pro Tag und danach 3 x 2 Tabletten pro Tag mit Wasser einzunehmen.

Auch habe ich ihm empfohlen, während der Gesundungsphase kein Fleisch (keine Tiere) zu essen.

Seiner Frau habe ich gelehrt, wie sie allenfalls Blutungen stoppen könne und zwar wie folgt (dies soll man erst tun, nachdem man annimmt, dass Verunreinigungen aus der Wunde raus sind) - ist eine gute Methode, wenn man nicht die Möglichkeit hat mit einem Druckverband oder anders die Blutung in den Griff zu bekommen:

Mit den Fingerspitzen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger dort wo Blutung ist (oder vermutet wird) auf Körper legen.

Dann mit fester und bestimmter Stimme (und daran glauben, dass es funktioniert) das Folgende sagen:

Mit Adams Blut kam der Tod

Mit Christi Blut kam das Leben

Blut halt ein!

Diesen Text (3 Zeilen) 3 x wiederholen und dann Finger/Hand vom Körper wegnehmen.

Dieser Vorgang kann notfalls wiederholt werden.

Es kam gut und mehr als 10 Jahre später habe ich zufällig seine Frau getroffen, die mir bestätigte, dass er weiterhin gesund sei und sich gut fühle.

## Beispiel 10

Es betraf mich selbst. Schon seit geraumer Zeit hatte ich das Gefühl, dass mein Darm nicht perfekt funktioniert. Eines Tages stellte ich fest, dass in meinem Darm ein grösserer Klumpen ist. Die therapeutischen Abklärungen haben ergeben, dass ich einen Tumor im Darm hatte, ungefähr in der Grösse und Form von einer halben Gurke.

Welche der vielen natürlichen gesunden Heilmethoden würde ich anwenden? Ich habe mich für MMS-CDS entschieden und 2 Gewürznelken pro Tag in Pulverform sowie Mariendistel u.a. für die Unterstützung der Leber während der Kur und die Spirulina Platensis zu nehmen (ansonsten habe ich nichts geändert).

Nachdem ich damit eine Kur von rund 2 Monaten gemacht habe, war der Tumor bis auf ein kleines Überbleibsel weg. Während dieser Zeit fühlte ich mich immer wohl, hatte sogar das Gefühl, dass es mir gut tut und ging ganz normal meinem Lebensalltag nach. Einzige Nebenwirkung war zeitweise stinkender „Wind“ (verursacht durch das Absterben der Kleinlebewesen, Parasiten, die den Klumpen gebildet haben).

Danach habe ich den Körper gestärkt, mit dem Produkt „Wertvolle Lösung POE no 18“ (500ml) von den Laboratoires Bioligo SA (Mineralstoffe...) und habe wieder gleichzeitig die Spirulina Platensis eingenommen.

Eine Kur mit MMS-CDS sollte man meiner Meinung nach höchstens 2 Monate, keinesfalls länger als 3 Monate ohne Unterbruch machen. Diese Aussage gilt bei höheren oder hohen Dosierungen, die bei ernsthaften Krankheiten nötig sein dürften.

Körper danach stärken und wenn nötig nochmals machen.

Im obengenannten Fall habe ich rund 6 Monate später nochmals eine ganze Kur gemacht wie oben beschrieben während ca. 2 Monaten. – Und dann nochmals den Körper gestärkt wie obengenannt. – Übrigens mit dem Ergebnis, dass auch das Überbleibsel vollkommen weg war.

Was auch wertvoll ist zu wissen, dass Parasiten ein saures Milieu brauchen.

Weitere Kurzinformationen zu MMS-CDS:

MMS-CDS dürfte das beste und stärkste Heilmittel sein, um krankmachende Parasiten (Viren, Bakterien, Pilze usw.) zu beseitigen und dies erst noch

ausschliesslich mit guten gesunden „Nebenwirkungen“ und es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Es baut auch Schwermetalle und andere belastende Ablagerungen (Giftdepots . . .) im Körper ab.

MMS-CDS reinigt die Zellen gut, macht sie lichtvoller und schafft ein Milieu, das jegliche Parasiten fernhält.

MMS-CDS hat auch bei schlimmsten Krankheiten (Krebs, Aids, Rheuma, Malaria, Tumore und und und) sehr gute Heilerfolge.

Wenn ein Mensch eine Krankheit mit MMS-CDS heilt, kann davon ausgegangen werden, dass es ihm nachher noch besser geht als vor der Krankheit. Das sollte bei einer guten, gesunden und natürlichen Heilung die Regel sein.

Siehe auch „Literatur- und Filmempfehlungen Gesundheit“ und „Links – Thema Gesundheit“ in dieser Webseite zum Thema MMS und MMS-CDS.

### Beispiel 11

Einige Menschen kamen zu mir, wegen Hüftgelenk-, Knie- oder Fussgelenkproblemen (fast alle sollten am Hüftgelenk, Knie oder Fussgelenk operieren gemäss Arzt). Bei fast allen diesen Menschen habe ich festgestellt, dass sie im unteren Wirbelsäulenbereich eine Blockade hatten, (meistens regenerationsbedürftige Bandscheibe oder Wirbelverschiebung, was zu einem mangelhaften Lebensenergiefluss in den Becken- und Beinbereich führt). Da habe ich die Wirbelsäulenbehandlung nach Rudolf Breuss (für Bandscheiben, siehe «Literatur- und Filmempfehlungen Gesundheit» in dieser Webseite, das Büchlein von Rudolf Breuss, wirkt auch bei Wirbelverschiebungen) oder «Handauflegen» empfohlen, dafür gibt es noch andere gute bioenergetische Möglichkeiten. Für Wirbelverschiebungen gibt es einige gute Methoden.

Oft ist es so, dass wenn die Blockade im Wirbelsäulenbereich nicht gelöst wird und nur das Gelenk operiert wird, später das andere Hüftgelenk oder Kniegelenke oder Fussgelenke auch Probleme machen. Normalerweise, wenn die Blockade im Wirbelsäulenbereich gelöst ist, ist keine Gelenkoperation mehr nötig.

Zum Thema sei auch erwähnt, dass die ganze Wirbelsäule eine sehr bedeutende Rolle für das gute Funktionieren der Organe und vollkommener Gesundheit spielt. Eine gute Aufzeichnung welche Bandscheiben respektive welche Wirbel für welches Organ oder Körperbereich zuständig ist, findet man im Büchlein von Louise L. Hay «Heile Deinen Körper», siehe «Literatur- und Filmempfehlungen Gesundheit» in dieser Webseite.

*Die Frage ist nicht vor allem, wie eine Situation ist.  
Das Wesentliche ist, wie wir damit umgehen  
das hat die höchste Wirkung.*

Hans-Peter Keller

Ein wichtiges Thema, das noch anzusprechen ist, ist dass Antibiotika aber auch andere chemische Medikamente oder ungesunde Ernährung u.a. die Darmflora arg in Mitleidenschaft ziehen (in einem gewissen Mass auch bei Kolloidales Silber). Da ist empfehlenswert eine Kur mit dem „Trank des Lebens“ (das Original, von St. Heila) zu machen, aus meiner Erfahrung die beste Möglichkeit nebst gesunder Ernährung, u.a. die Darmflora wieder aufzubauen (auch bei Ernährungsumstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung empfohlen).

Literaturhinweis: Trank des Lebens – Das Heilgeheimnis aus dem Himalaya neu entdeckt, von Christine Brunner.

Aus meiner langjährigen Erfahrung ist die Wirkung von Naturheilmitteln (Kräuter . . .) frisch oder schonend getrocknet oder in Pulverform (Kapseln) oder Tabletten bedeutend heilsamer (als solche in Alkohol eingelegte, wie in Tinkturen, Elixieren . . .).

Ein weiteres wichtiges Thema für unsere Gesundheit kann die gesunde Darmreinigung -Sanierung sein, z.B. Colon-Hydro-Therapie (vom Fachmann –Frau durchgeführt) mit anschliessendem Aufbau der Darmflora, z.B. mit dem „Trank des Lebens“ (das Original von St. Heila). Unser Darm ist im Idealfall ein biochemisches Labor. Bei vielen Menschen ist der Darm teilweise eine Mülldeponie.

Zu einer guten Gesundheitspflege gehört ab dem Alter von 20 Jahren mindestens alle 10 Jahre eine gesunde Darmreinigung –Sanierung.

Allgemein sollte man Natur-Heilmittel kurweise einnehmen (nicht über längere Zeit ununterbrochen). Meistens reicht eine Kur von 3 Wochen bis maximal 3 Monate, wenn nötig später wiederholen.

Dies als Richtlinie, wenn vom Produktebeschrieb (Beipackzettel) oder vom Anbieter oder von einer Fachperson nicht anders empfohlen.

Spirulina Platensis ist ein gesundes Lebensmittel respektive ein Nahrungsergänzungsmittel und kann langfristig eingenommen werden.

Bei meiner therapeutischen Tätigkeit habe ich immer mindestens einen Tag im Voraus (wenn möglich), Gott-Vater, Jesus Christus und die zuständigen Engel und Lichtwesen gebeten, dass sie mir bei meiner Tätigkeit helfen und anwesend sind. Gleichzeitig habe ich sie informiert, wer kommt und wann und welche Anliegen dieser Mensch/en hat/haben.

Wenn dieser Mensch dann zu mir kam, habe ich meist innerlich Gott-Vater, Jesus Christus und die Engel und Lichtwesen begrüsst und gedankt für Ihre Anwesenheit. Auch habe ich nochmals darum gebeten, dass Sie mir helfen, diesem Menschen so gut wie möglich zu helfen und alles, was ich nicht selbst realisiere oder kann, sie direkt bewirken bei diesem Menschen, immer mit dem „Zusatz“ DEIN WILLE GESCHEHE. - SO IST ES.

Das ist eine völlig neue Dimension des Wirkens, mit oft kaum zu übertreffenden Ergebnissen. Die Kunden habe ich darüber informiert, dass ich mit diesen wunderbaren göttlichen Wesen zusammenarbeite. Es kam auch immer wieder vor, dass auch die Kunden die Anwesenheit von

wunderbaren Engeln wahrgenommen haben. Nach der „Sitzung“ habe ich dann wieder für die Hilfe ... gedankt.

Normalerweise hatte ich höchstens 3 Kunden/innen pro Tag, um genügend Zeit für ihre Anliegen zu haben und selbst in guter Verfassung zu sein.

Es wäre sehr wertvoll, wenn Menschen, die therapeutisch tätig sind, jeweils bei Arbeitsbeginn CHRISTUS . . . bitten würden, sie bei ihrer Arbeit zu begleiten, zu führen und zu unterstützen und auch darum bitten, dass er direkt macht bei den Kunden, was zu Ihrem höchsten Wohle ist. Das zeitigt immer wieder Resultate, die kaum zu übertreffen sind, zum höchsten Wohle aller.

Fast immer ist der grösste Teil unseres Körpers gesund. Das ist ein sehr grosses positives Potential und erleichtert sehr, den verhältnismässig kleinen Köperteil, der nicht mehr in seinen natürlichen gesunden Frequenzen schwingt, wieder in seiner Gesundheit herzustellen.

Im heutigen Krankenwesen wird allzu oft der ganze Körper unnötig vergiftet und damit auch der gesunde Teil des Körpers erheblich belastet. - Auch werden meist nur Symptome unterdrückt mit Langzeitmedikation und die eigentliche Krankheit entwickelt sich weiter. Oft werden damit auch andere Körperteile/Organe beeinträchtigt oder gar krank gemacht.

Wenn man im Gesundheitswesen ausschliesslich gesund heilen würde (giftfrei), wären mindestens 80% der krankheitsbedingten Operationen nicht nötig. - Und sehr viel Leiden würde nicht mehr existieren.

Im heutigen Informationszeitalter ist zunehmend mehr Menschen bewusst, dass Gift die Information von Zerstörung und Tod bedeutet. - Auch vermindert Gift die Energie im Körper.

Es soll oberste Priorität haben, die Gesundheit allgemein mit gesunden „Mitteln“ zu stärken und den verhältnismässig kleinen kranken Teil des Körpers mit gesunden natürlichen Heilmethoden zu heilen!

Wenn Menschen zu mir kamen, wo mehrere Symptome oder gar unerklärliche Symptome im Spiel waren (meist begleitet von der Einnahme von mehreren symptomunterdrückenden Medikamenten, mit erheblichen Nebenwirkungen, über längere Zeit, man könnte dies oft auch als Medikamentenmissbrauch bezeichnen) und ich nicht mehr wusste wo und wie ich eine nachhaltige Heilung in die Wege leiten könnte, habe ich als Grundlage über gesunde Lebensweise, gesunde Ernährung und Naturheilmethoden gesprochen und die Spirulina Platensis einzunehmen. Mit der Empfehlung dies mit dem Arzt zu besprechen, und auch chemische symptomunterdrückende Medikamente abzubauen und allenfalls mit anderen Naturheilmitteln zu ergänzen unter Kontrolle und Begleitung des Arztes. - Meist mit überraschend gutem Erfolg für alle Beteiligten.

Wer neu beginnt die Spirulina Platensis einzunehmen, ist empfehlenswert, während der ersten Woche maximal 1/3 der empfohlenen normalen Dosis einzunehmen, in der zweiten Woche 2/3 der empfohlenen normalen Dosis und erst in der dritten Woche und fortan die normale Dosis einzunehmen.

Während meiner Tätigkeit durfte ich lernen, dass es keine unheilbaren Krankheiten oder Beschwerden gibt. Allerdings gibt es manchmal Gegebenheiten, die für die vollkommene Heilung, mindestens aus Sicht der Betroffenen, etwas viel Zeit in Anspruch nimmt. Da ist manchmal ein Teil des Leidens in einem gewissen Mass auch ein Teil des Heilungsprozesses.

Mit gesunder Lebensweise, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und gesunden bioenergetischen Heilmethoden sind alle Krankheiten (ohne schlimme Nebenwirkungen) heilbar.

Wenigen Menschen konnte ich nicht im gewünschten Mass Heilung bewirken, hoffentlich haben sie einen Therapeuten/in oder Arzt/in . . . gefunden, der ihnen helfen konnte oder haben selbst herausgefunden, welche krankmachenden Gedanken- und Verhaltensmuster sie noch loslassen können oder was sie noch für sich tun können, um gesund zu werden.

Natürlich gibt es noch viele andere natürliche, bioenergetische, gesunde und hochwirksame Heilmethoden als die, die ich hier beschreibe.

Fragen Sie Ihren Therapeut/in, Arzt/in, Drogist/in oder Apotheker/in und beschäftigen Sie sich selbst mit den wichtigsten Themen Ihres Lebens.

Es gibt einige Bücher, DVD's oder Berichte im Internet über solche Erlebnis-Berichte, wenn Sie da noch mehr oder Spezifischeres erfahren möchten.

Auch gibt es viele Bücher, DVD's, oder Informationen im Internet für natürliche, bioenergetische, gesunde und hochwirksame Heilmethoden.

Siehe auch die «Literaturhinweise Gesundheit» und «Links Gesundheit» in dieser Website goldblau-center.ch.

*Richtschnur bei der Behandlung des Kranken:  
stets zweierlei im Auge haben:  
nützen oder wenigstens nicht schaden.*  
Hippokrates

Entnehmen Sie aus diesen Informationen, das was Ihnen dienlich ist.

Versuchen Sie gelassen, interessiert, vertrauensvoll und zielgerichtet Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Etwas zu erzwingen führt oft zum Gegenteil  
von dem was man sich wünscht.



## **Sei Dir bewusst wer Du bist**

Ja, Du bist in Wirklichkeit ein strahlendes Lichtwesen/Engel in menschlichem Körper, Freude, Liebe, Gesundheit, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Dankbarkeit, Macht, Schöpferkraft, Weisheit . . . und Deine wahre Natur ist allumfassende absolute Fülle. Alles in Dir und an Dir soll voll und ganz Deinen Wünschen entsprechen, das ist das Natürlichste und das Normalste für jeden Menschen.

Wie kann es sein, dass wir auf Erden trotzdem noch Armut, Krankheit, Krieg, Hunger, Angst, Zweifel und nicht erfreuliche Gegebenheiten oder Lebenssituationen haben oder mit irgendetwas nicht zufrieden sind?

Vor sehr langer Zeit haben viele Menschen vergessen wer sie sind. Dies hat dazu geführt, dass Menschen die Gegenpole von Frieden, Liebe usw. erschaffen haben, genannt die Dualität oder Polarität. Diese Dualität ist der Inbegriff der Extreme, der illusorischen Trennung vom Göttlichen und der Gegensätze z.B. Frieden und Krieg – Gesundheit und Krankheit – Liebe und Hass – Leben und Tod – Reichtum und Armut – Mut und Angst – . . . Nun leben wir schon seit Jahrhunderten und Jahrtausenden in dieser Dualität. Fast alle Menschen leiden in irgendeiner Form in dieser Dualität und erleben mehrere Formen von Mangel. – Das muss nicht sein!

Viele Menschen meinen, dass jemand anders etwas anders machen müsste oder anders sein sollte, damit für sie alles in Ordnung und gut ist.

Es reicht vollkommen, wenn Du so lebst, wie es für Dich stimmt und Deiner göttlichen Natur entspricht. – Und Du wirst die ganze Welt viel schöner sehen und die Menschen werden sich Dir gegenüber vollkommen anderes, viel erfreulicher verhalten. Je mehr es Dir gelingt, Dein Leben in Freude, Liebe, Wertschätzung, Fülle . . . zu leben, je mehr werden Deine Mitmenschen sich Dir gegenüber entsprechend (in Freude, Liebe, Wertschätzung, Fülle . . .) zeigen. Nicht andere oder viele andere Menschen müssen irgendetwas anders machen oder anders sein, damit Du vollkommen glücklich bist oder wirst.

Wie kann es sein, dass ein Mensch in irgendeiner Form einen anderen angreift? Die wahrscheinlichsten Gründe in diesem Moment sind:

1. Er ist sich nicht bewusst, wie wunderbar er selbst ist.
2. Er ist sich nicht bewusst, wie wunderbar sein Gegenüber ist.
3. Er ist nicht voll und ganz in seiner Kraft.  
(Freude, Wertschätzung, Liebe, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Fülle . . .).
4. Sein Gegenüber ist nicht voll und ganz in seiner Kraft.  
(Freude, Wertschätzung, Liebe, Kraft, Licht, Frieden, Freiheit, Fülle . . .).

Sei Dir bewusst, dass Du multidimensional bist, das heisst Du bist eine Einheit von Körper, Geist und Seele, man kann auch sagen eine Einheit von mehreren Dimensionen. Mit Deinem Körper bist Du eine göttliche Schöpfung in der Dimension der Materie, mit Deinem Geist und Deiner Seele in der geistigen Dimension.

Viele Menschen meinen, sie müssten alles mit Ihrem Körper (Verstand und z.B. Händen und Füßen . . . tun). Das kann mühsam sein und mangelhafte Resultate geben.

Wieso nutzen wir nicht die grosse Fülle von uns selbst, um zu leben und zu erschaffen, was wir uns wünschen?

Wieso mit den Füßen etwas tun, was die Hände besser können?

Wieso mit dem Verstand etwas tun, was unsere Seele besser kann?

Wieso der Seele einen Auftrag geben, für etwas wozu sich der Verstand speziell gut eignet?

Wieso alles mit dem Körper tun, wo doch meine Seele, mein göttliches Licht in meinem Herzen, viel mehr weiss und viel mehr Macht hat, als mein Körper?

Wieso mit dem Verstand und Körper etwas tun, wo idealerweise Verstand, Körper und Seele gemeinsam ideal wirken können?

Beispiel:

Du hast eine Besprechung, von der Du Dir gewisse Resultate wünschst. Bitte Deine Seele, Deine lichtvollen Begleiter, Deinen Geist und das Licht, dass sie Dir helfen und für Dich wirken damit Du Deine Ziele erreichst. Gehe an diese Besprechung im Vertrauen und in der Überzeugung, dass es so kommt, wie Du Dir es wünschst. So wirkst Du in Deinem SEIN, Deiner EINHEIT, Deinem ganzen POTENTIAL. Wenn Du noch weiter gehen willst, bitte auch GOTT-Vater/Mutter (Allah, UR-Quelle, TAO) und Jesus Christus, Prophet Mohammed, Buddha . . . , Dich zu unterstützen.

Sollte etwas trotzdem nicht das gewünschte Ziel oder Erfolg bringen, kannst Du mit Sicherheit davon ausgehen, dass es aus irgendeinem Grund „trotzdem“ so richtig ist.

So kannst Du jeweils am Morgen für den ganzen Tag vorgehen, wenn Du möchtest. Bitte Deine Seele Deine lichtvollen Begleiter und Deinen Geist und GOTT-Vater/Mutter und Jesus Christus und Deine lichtvollen Begleiter am Morgen, dass sie Dich unterstützt und für Dich wirken, dass Du einen guten und erfolgreichen Tag hast . . . .

Nehmen wir an, Du suchst eine Lösung für etwas, das Dir mit Deinem Verstand fast nicht lösbar scheint, weil Du gar nicht recht weisst, wo Du ansetzen oder suchen sollst. Bitte Deine Seele, Deine lichtvollen Begleiter, Deinen Geist und das Licht, dass sie Dich inspirieren und zu guten Lösungsmöglichkeiten und guten Lösungen führen, sie haben einen sehr

weitgehenden Überblick über alles was existiert. Sie wissen auch Dinge, denen Du als Mensch noch nie begegnet bist oder sie gesehen, gehört oder gelesen hast. Du kannst davon ausgehen, dass Du genau im richtigen Moment die Lösung findest. Vielleicht begegnet Dir ein Mensch, der Dir etwas erzählt, das Dir dienlich ist in dieser Sache. Vielleicht siehst Du in den Medien eine Lösung. Vielleicht hast Du plötzlich eine Idee, ein Gedanke, ein Gefühl, ein Traum oder eine Vision, die Dir dienlich ist . . .

Danke auch von Zeit zu Zeit für die wertvolle Hilfe.

Wenn Du so vorgehst, kannst Du gelassen und im vollkommenen Vertrauen Deinen Weg gehen und Deine Wünsche umsetzen. Du gönnst Dir damit eine vollkommen neue Art des Wirkens, eine vollkommen neue Basis für Wunscherfüllung, eine vollkommen neue Dimension Deines Lebens.

Sei Dir bewusst, Du bist eine Einheit von  
Körper, Geist und Seele.

All das ist ein Teil von Dir. - Das bist Du, alles.

Du bist vollkommen

WISSE

FÜHLE

GLAUBE

LEBE

es

*Die bedingungslose Liebe ist das Absolute.  
Alles Andere soll eine Ausdrucksform der Liebe sein.*  
Hans-Peter Keller

*Lebe so gut es Dir möglich ist  
Wertschätzung, Respekt, Liebe und Weisheit Dir selbst  
und anderen Menschen und Wesen gegenüber.*

*Leben und leben lassen . . .*

– Vertrauen – Wertschätzung – Freude – Liebe – Gelassenheit –  
Frieden – Freiheit – Selbstbeherrschung – Respekt – Weisheit –  
Dankbarkeit – Mitgefühl – Würde – Zufriedenheit – Harmonie –  
Ordnung – Wahrheit – Gegenwärtigkeit – Schöpferkraft –  
Idealerweise in Gedanken, Worten, Handlungen und Gefühlen

ALLES ist möglich!

Alles hat Wirkungen  
Hans-Peter Keller

Alles, was Du anderen antust,  
tust Du auch Dir an  
Hans-Peter Keller

Mit all dem, womit Du Dich beschäftigst und damit verbindest,  
hat gleichartige, mehr oder weniger grosse Wirkungen und damit  
Auswirkungen auf Dich und Dein Leben.

Denken, sprechen, fühlen, tun, schreiben, lesen, hören, spielen, anschauen . . .  
Hans-Peter Keller

*Sei Dir bewusst, dass Du ein wertvoller Mensch bist.*  
Hans-Peter Keller

*Es gibt im Wesentlichen eine Möglichkeit  
sich ein vollkommenes und wunscherfüllendes  
Leben zu erschaffen.*

*Nämlich Lebensenergie spendende  
Gedanken, Worte, Handlungen und Gefühle*

(wertschätzende, liebe, erfreuliche, zufriedene, schöne, dankbare,  
harmonische, natürliche, vollkommene, gute, friedliche, geduldige,  
vertrauensvolle, wahre, ehrliche, zuversichtliche, würdevolle, weise . . .)  
Hans-Peter Keller

Das A – Z des Lebens:  
Wertschätzung und Liebe  
sich selbst gegenüber leben  
und  
Wertschätzung und Liebe  
Anderen gegenüber leben

Hans-Peter Keller