



Was kann ich dazu beitragen?

Sehen Sie sich als Opfer äußerer Einflüsse oder sind Sie Ihr eigener Steuermann des Lebens? Sind Sie bereit die volle Verantwortung für Ihre Handlungen und Ihr Leben zu übernehmen?

Welche Lebensumstände haben zu Ihrer Krankheit beigetragen? Jetzt müssen diese verändert werden! Verschieben Sie Ihre Veränderungen und Wünsche nicht auf die Zukunft. Das Leben findet immer jetzt statt.

Treffen Sie eigene Entscheidungen: zur Therapieform, zum Behandler, zur Ernährung, zum künftigen Lebensstil. Je bewusster Sie >ja< zur Behandlung sagen (welche es auch immer ist), und je aktiver Sie mitwirken, desto größer ist Ihre Erfolgsaussicht. Nutzen und entwickeln Sie Ihr Gespür und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand.

Wer krank ist muss über seine Krankheit sprechen. Sprechen hilft. Bisherige Tabus gelten nun nicht mehr. Wechseln Sie die Themen und sprechen Sie worüber Sie noch nie gesprochen haben, sprechen Sie über das, was Ihnen am Herzen liegt.

Was wollten Sie schon immer einmal tun? Jetzt ist die Zeit es zu verwirklichen. Es auf später zu verschieben, heißt, das Leben nicht zu leben! Es umzusetzen, heißt, zu leben. Jetzt.

Welche Ihrer Hobbys, aus denen Sie früher viel Kraft und Freude schöpften, liegen brach? Realisieren Sie was Ihnen Freude schenkt und tun Sie das!

Gehen Sie mit sich liebevoll um, mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Fordern Sie sich nicht, sondern lieben Sie sich so wie Sie sind. Lieben Sie sich zuerst selbst.

Gestehen Sie sich und Ihrem Partner jetzt das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Sexualität ein, verschieben Sie das nicht auf später! Sie leben jetzt!

Erweitern und vertiefen Sie Ihren Kontakt zur Natur! Gehen Sie regelmäßig in den Wald, Gartenarbeit ist auch Arbeit! Erleben Sie die Natur und verbinden Sie sich mit der Natur! Nutzen Sie die Energiefelder der Bäume und tanken Sie auf.

Überprüfen Sie Ihre bisherige Ernährung. Ernähren Sie sich ab jetzt vollwertig und von einem hohen Anteil an Gemüse. Meiden Sie fettige und süße Speisen, tierische Produkte, Gegrilltes, Gebratenes, alles was Ihnen nicht wirklich gut tut. Ihr neues feines Gespür wird Ihnen den hilfreichen Weg weisen. Und fragen Sie. Sie werden Antworten erhalten. Bereiten Sie Ihre Nahrung schonend zu. Lesen Sie Bücher zu diesem Thema. Trinken Sie täglich möglichst zwei Liter mineralarmes Mineralwasser, am besten reines energetisiertes Wasser.

Meiden Sie Gifte aller Art. Zu diesen gehören auch nichtbiologische Kosmetika.

Meiden Sie schwarze Kleidung. Sie kann den Energiefluss des Körpers blockieren. Schwarz ist in unserem Kulturkreis die Farbe der Trauer und schwarze Textilfarben enthalten besonders viel Chemie.

Führen Sie ein regelmäßiges, geordnetes Leben. Meiden Sie Stress, schlafen Sie zu regelmäßigen



Zeiten.

Entwickeln Sie eine bisher ungenutzte oder neue Form, sich auszudrücken: Singen, heilendes Singen, Musizieren, Malen, Tanzen, Trommeln, Spielen, Pantomime, Rollenspiel oder anderes. Machen Sie dies regelmäßig! Lassen Sie Ihr Herz sprechen.

Entscheiden Sie sich für wenigstens eine der folgenden Körperbewegungsarten und praktizieren Sie sie regelmäßig: Tanz, Waldlauf, Yoga, Chi Gong, Tai Chi, Trampolin, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Tennis, Federball, Ballspielarten und so weiter.

Schließen Sie Frieden mit Personen, denen Sie bislang grollten. Dies darf sich nicht nur auf Gedanken beschränken, die Versöhnung ist ein aktives Handeln. Machen Sie Ihren Frieden mit allen und allem!

Bringen Sie soviel Aufwand wie möglich in die Heilung der eigenen Familie. Nutzen Sie Methoden wie das Familienstellen um Ungelöstes in Ihrer Herkunftsfamilie aufzulösen. Meistens ist das Ungelöste auch Unbekannt! Sie können es also gar nicht wissen. In der Methode des Familienstellens wird dieses Ungelöste sichtbar und lösbar. Oft liegen diese Probleme Generationen zurück oder wurden verdrängt, in das Un-bewusste. Von dort aus wirken die Konflikte weiter, bis sie gelöst worden sind. Heute haben wir die Möglichkeiten dazu. Keine Generation vor der unseren hatte je diese Möglichkeit. Wir können sie nutzen.

Kämpfen Sie nicht! Sie haben schon genug gekämpft. Kämpfen Sie nicht für und nicht gegen etwas. Achten Sie einfach nur auf sich. Die Welt wird transformiert indem sich der einzelne Mensch transformiert.

Fragen Sie sich nach Ihrer Aufgabe im Leben. Was denken Sie über den Sinn des Lebens und das Leben nach dem Tod?

Verdeutlichen Sie sich was Sie bereits erreicht haben und danken Sie dafür. Danken Sie auch für Ihre Fehler und Irrtümer, die Ihnen ermöglicht haben, tiefe Einsichten zu gewinnen. Loben Sie sich und loben Sie andere. Wir alle haben Lob verdient.

Haben Sie Mut, Ihre religiösen oder spirituellen Einstellungen neu zu erspüren, zu verändern, zu intensivieren. Gehen Sie zu neuen Ufern, diese zu sehen ist der Sinn Ihrer Krankheit.

Viel Erfolg - wir stehen Ihnen zur Seite!

Ihr Dr. Olaf Kistenmacher