CHRISTEL HIMMELREICH

Finde deinen Weg in die Gesundheit

Gesund sein ist eine Wahl

Inhaltsverzeichnis

1.	Gesundheit aus geistiger Sicht	2
2.	Was kannst du tun?	4
3.	Wie Krankheit entsteht	6
4.	Verstehen, wie Heilung geschieht	10
5.	Schritte der Heilung, die du alleine gehen kannst:	12
6.	Schritte der Heilung, die du voraussichtlich nicht alleine gehen kannst	13
7.	Borreliose aus holistischer Sicht	14
8.	Deine aktiven Schritte in die Gesundheit	18
10	Mein Weg in die Gesundheit	. 20

Impressum

Finde deinen Weg in die Gesundheit - Gesund sein ist eine Wahl
Christel Himmelreich
Skaldenweg 4
22145 Hamburg
www.christel-himmelreich.de
info@christel-himmelreich.de

1. Gesundheit aus geistiger Sicht

Vielen Dank, dass du Interesse daran hast, neue unkonventionelle Wege der Heilung zu gehen, dich mit sehr neuem, vielleicht futuristisch anmutendem Gedankengut auseinander zu setzen. Eine Neue Ära beginnt und eröffnet jedem, der es wählt, neue Möglichkeiten.

Viele von uns erkennen schon eine Weile, dass Vieles nicht stimmt in dieser Welt. Und jetzt ist die Zeit gekommen, das auch zu verändern. Frage dich also nicht mehr, was möglich ist, sondern was DU WILLST und dann gehe dafür!

Du bist nicht ohne Grund an diesen Punkt gekommen. Vielleicht hast du erfahren, dass die konventionelle Medizin, einschließlich der Alternativmedizin keine Antworten gefunden hast, für deine Symptome. Vielleicht ist dein Leidensdruck so hoch, dass du bereit bist, etwas völlig Neues zu wagen. Vielleicht aber auch, führt dich die Sehnsucht, nach wirklich, tiefer, innerer Heilung an diesen Punkt. Und vielleicht spielt auch alles davon etwas in deine Suche mit hinein. Also lass uns jetzt hier mal Gesundheit von einer ganz anderen Perspektive aus betrachten, aus einer geistigen Sicht. Von diesem Punkt aus gesehen, ist alles eine Frage der Schwingung. Je höher etwas schwingt, desto kraftvoller, bewusster, gesünder ist es. Die Schwingung kann sich unendlich erhöhen und wird somit immer noch wirkungsvoller.

Gesundheit ist eine Energie

Alles ist Energie. Wenn wir verstehen, dass alles in uns und unserem Leben lebendig ist, ein eigenes Bewusstsein hat, eine eigene Aufgabe hat, eine eigene Frequenz, entwickeln wir den Sinn dafür Energien und ihre Muster zu erfassen. Je höher eine Energie schwingt, desto gesünder ist sie. Je niedriger sie schwingt, desto destruktiver ist sie. Über Annahme und Integration kann jede niedrig schwingende Energie, in eine hochschwingende Energie transformiert werden. Sie erinnert sich wieder daran, dass sie aus Licht und Liebe geschaffen wurde und wird wieder zu dem, was sie in Wahrheit ist.

Wo Menschen nicht wissen, wer sie sind, weshalb sie hier sind und ihr Leben leer, schwer und beladen ist, schlafen sie noch. Ihre Energie, ihre Kraft ist noch nicht erwacht. Sie sind konditionierbar (vor allem über Angst) und manipulierbar. Sie sind fremdbestimmt, wissen das aber nicht, weil das sehr subtil geschieht und allgegenwärtig ist. In diesem Zustand schwingen sie zwischen 0 und 4 Hertz und sind sehr materialistisch ausgerichtet. Sie sind nahe dem Tode, oft genug auch wie Zombies, wissen das aber nicht selbst. Sie haben kaum noch Eigenenergie, oft genug auch keinen eigenen Willen, keine Intelligenz, keine Kraft und schon gar keine Macht. Sie haben alles abgegeben an das kollektive Ego und lassen sich von diesem vollständig beherrschen und führen.

Diese Erfahrung, dass Menschen sich wie tot anfühlen können und dennoch ganz offensichtlich noch leben, zeigt uns, dass Tod ein energetisches Phänomen ist, dass den Menschen, der verinnerlicht hat, dass er unsterblich ist, nicht erreicht. Denn das, was im Zustand des inneren Todes dennoch den Körper weiterleben lässt, ist der

Mensch. Extrem reduziert, aber er ist noch da. Wo die Illusion stirbt, die Ego-Hülle zerfällt, kommt der Mensch zum Vorschein. Er erwacht und in der maximalen Bedrängnis, wo der Druck am höchsten ist, entfaltet er seine Intelligenz. Der Mensch erwacht und BEGINNT zu leben.

Der physische Tod wiederfährt jenen, die energetisch schon lange tot waren, das aber gut hinter Masken der Pseudo-Menschlichkeit verbergen konnten. Jene, die ausschließlich an die Materie glauben und die nicht mehr wissen, dass sie in erster Linie geistige, unsterbliche Wesen sind. Ab jetzt hat jeder von uns die Wahl, ob er das Leben wählt und damit das menschliche Erwachen, oder ob er an der Illusion festhält und somit den Tod wählt. Das Leben zu wählen ist ein aktiver, fortschreitender Prozess, der beständig mehr Potenzial herausfordert. Das Sterben hingegen geschieht, wenn wir uns nicht entscheiden. Dann bleibt alles beim Alten. Es ist ein allmählicher Prozess, so dass wir immer wieder noch neu entscheiden können.

Die alte Welt, die gerade zerfallen will, wurde nicht vom Menschen geschaffen, sondern in der Abwesenheit des Menschen, durch die Kraft des Egos·

Indem der Mensch jetzt in seine Präsenz geht, kann er alles verändern·

Erst wenn wir uns das bewusst machen können, beginnen wir zu erwachen und nur so können wir an diesem unhaltbaren Zustand etwas verändern. Je mehr wir jetzt unsere Energie vom Ego zurückfordern, desto mehr gehen wir in unsere Kraft, nehmen unseren Platz als Mensch ein. Je mehr du als Mensch deine Kräfte integrierst, desto höher wird deine Schwingung, dein inneres Licht, deine Liebe erwacht. Dieses Wachstum führt dich in die Ganzheit, in die Gesundheit, zu dir selbst als Mensch.

Über die Schwingung (gleiches zieht gleiches an), ziehst du die Ereignisse in deinem Leben an. Also schau genau hin, was du anziehst – das zeigt dir, wo du als Mensch stehst. Das ist das Resonanzprinzip.

Alles, was der Mensch will, ist seine Wahrheit zu leben.

2. Was kannst du tun?

Du kannst hier entscheidend etwas verändern, indem du ANNIMMST, was in deinem Leben wirksam wird. Es darf da sein – ist es ja sowieso. Solange du dagegen ankämpfst, stärkst du die Illusion, weil du sie damit als existent anerkennst.

Spüre diesen Kampf, für den du dich bewusst nie entschieden hast. Er konnte nur wirksam werden, wo du ihn nicht gespürt hast. Indem du ihn dir also bewusst machst, beendest du den Kampf.

Der nächste Schritt ist die Annahme. Wo du die Illusion annimmst, geht sie in dich hinein und transformiert sich. Nur die Getrenntheit schuf die Illusion, wo die getrennten Kräfte wieder dazugehören dürfen, wächst der Mensch und das Ego schmilzt. Alle illusionären Kräfte gemeinsam sind das Ego. Sie formen den Schatten, der uns übernimmt, wenn wir uns nicht dafür öffnen.

Jede Krankheit als solche, ist nichts anderes, als abgespaltene Kräfte, die gegen uns arbeiten und die, wenn wir sie in uns hineinlassen, uns in unsere Größe und unser Vermögen führen. Solange wir kämpfen, verstärken wir die Krankheit, die Hingabe und die Annahme hingegen erzeugen Gesundheit. Mache dir bewusst, dass bisher jede medizinische Behandlungsform darin bestanden hat, gegen die Krankheit und somit gegen deinen Körper zu kämpfen. Somit haben wir den Körper immer weiter geschwächt und viele von uns sind in die völlige Selbstzerstörung gegangen. Solange du kämpfst, kämpfst du immer gegen dich selbst. Mache dir das bewusst!

Integration erzeugt Transformation!

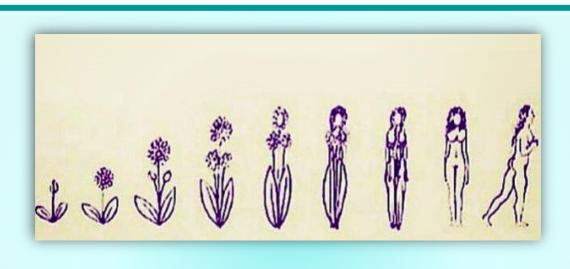
Die Schwingung von Energien

Die Ochwingung von Energien				
Illusion → 0 Hz		Wahrheit \rightarrow 30 bis ∞ Hz		
Getrenntheit \rightarrow 0 Hz Tod \rightarrow 0 Hz Satanismus \rightarrow 0 Hz Krankheit \rightarrow 0,8 Hz Borreliose \rightarrow 1,4 Hz Allergie \rightarrow 2,0 Hz Mobilfunksensibilität \rightarrow 1,3 Hz Ernährungsstörungen \rightarrow 1,3 Hz Selbstzerstörung \rightarrow 0,3 Hz Angst \rightarrow 3,1 Hz Selbsthass \rightarrow 0,2 Hz Finsternis \rightarrow 1 Hz Opfertum \rightarrow 1 Hz	T R A N S F O R M A T I O N	Verbundenheit \rightarrow 30 bis ∞ Hz Leben \rightarrow 30 bis ∞ Hz Göttlichkeit \rightarrow 30 bis ∞ Hz Gesundheit \rightarrow 30 bis ∞ Hz Berufung \rightarrow 30 bis ∞ Hz Hingabe \rightarrow 30 bis ∞ Hz Telepathie \rightarrow 30 bis ∞ Hz Lichtnahrung \rightarrow 30 bis ∞ Hz Selbst-Heilung \rightarrow 30 bis ∞ Hz Vertrauen \rightarrow 30 bis ∞ Hz Selbstliebe \rightarrow 30 bis ∞ Hz Licht \rightarrow 30 bis ∞ Hz Schöpfer \rightarrow 30 bis ∞ Hz		

Du hast die Wahl! Mache dir dieses größte Gesetz des Menschseins bewusst. Du kannst wählen, ob du in einer Welt der Illusionen leben willst, oder ob du Wahrheit willst. Auf welche Welt du dich fokussierst, das nährst du mit deiner Aufmerksamkeit! Solange du den Fokus auf Krankheit, Angst, Dunkelheit, Zerstörung richtest, verstärkst du diese.

Also richte ab jetzt den Fokus auf Gesundheit, Vertrauen, Licht, Heilung und lebe das auch! Integriere das, was dich daran hindert und wachse daran. Beachte deinen Körper mit Liebe und Aufmerksamkeit, horche in ihn hinein und höre ihm zu! Der Körper antwortet mit körperlichen Reaktionen – mit Wärme und Kälte, mit Fließen und Blockaden, mit Schauern und Erstarrung. Nimm alles an – wie oft hast du ihm bisher zugehört?

Die Schwingungen der Wahrheit erlangst du nur, indem du Dualität auflöst und somit alle dunklen Kräfte ebenso da sein dürfen, wie die lichtvollen. Sie haben den gleichen Wert. Sie sind einander ebenbürtig und nur wo sie das sind, vereinen sich Licht und Dunkelheit und unsere Wahrheit manifestiert sich.



Ich sagte sanft zu meinem Körper: "Ich will es lernen, dein Freund zu sein·" Er brauchte einen langen Atemzug, bis er antwortete: "Darauf warte

ich schon mein ganzes Leben·", indem er mich mit Liebe flutete·

3. Wie Krankheit entsteht

Stimmen wir überein, wenn wir hier sagen, dass du dich krank fühlst und Heilung suchst? Oder dass du Heilung für andere Menschen finden willst, die du begleitest als Therapeut, HP oder Arzt? Dazu müssen wir verstehen, was Krankheit ist. Die meisten Menschen verstehen Krankheit als ein störendes Symptom, das ihre Lebensqualität beeinträchtigt, wo sie Schmerz, Stress, Angst etc. erleben. Aus geistiger Sicht ist Krankheit ein ganzes System, was zusammenbricht und nicht mehr funktioniert. Das Symptom ist nur der Anzeiger für das kranke System. In dem Fall, von dem wir hier reden, ist das System der Mensch mit all seinen Aspekten, das durch Ungleichgewicht und Dysbalance gestört wurde und das in Form eines Symptomes deutlich macht.

In diesen Sinne gesehen, ist die Ursache der Krankheit sehr viel älter, sehr viel größer, als das Symptom selbst. Das Symptom wurde durch einen Trigger (Erreger, Parasiten, Umwelteinflüsse, Lebenseinflüsse) ausgelöst und öffnet ein lange verborgenes, unterbewusstes Trauma. Daher reicht es auch nicht das Symptom alleine zu sehen, sondern wir müssen verstehen, wie das Trauma entstanden ist und was es braucht, um zu heilen. Damit heilen wir dann das gesamte System. Das ist holistische Heilung.

JEDE Krankheit hat ihre tiefste Ursache im evolutionären Werdegang

Diese Traumata, von denen ich hier rede, sind durch die menschliche Evolution entstanden und können daher auch nur in diesem Kontext Heilung finden. Wir müssen geistig an den Zeitpunkt der Entstehung zurückreisen, um die Wurzel des Übels zu finden. JEDES Trauma ist die Folge von dualen Trennungen, wo wir uns nur für eine von zwei Seiten entscheiden konnten und dann damit begonnen haben, die andere Seite abzuspalten. Was Eins war, teilte sich in zwei und mehr Teile, die fortan gegeneinander arbeiteten. Die größten Aspekte sind hier Männlichkeit / Weiblichkeit, Geist / Materie.

Die menschliche Evolution ist ein fortlaufender Weg der Trennungen, der heute endet!

Diese Trennungen haben uns immer weiter limitiert, weil immer weniger übrig blieb von unserem ursprünglichen Sein. Heute haben die meisten Menschen zu weniger als 10% ihres Seins bewussten Zugang und somit arbeiten 90% ihres Seins GEGEN sie. Unbewusste Energien verdunkeln und werden massiv zerstörerisch, eben weil sie nicht wissen, was sie tun. Sie sind nicht von uns steuerbar, entziehen sich jeder bewussten Führung. Sie werden vom kollektiven Unbewussten gesteuert – dem Ego.

Jede Trennung hat uns von Anteilen von uns selbst getrennt, uns limitiert und vergessen lassen, bis fast nichts mehr von unserem Menschsein da war·

Sie arbeiten GEGEN uns, weil sie wieder IN uns hineinwollen. Das ist zutiefst zerstörerisch, traumatisierend und macht ein gesundes Leben unmöglich. Wo ein Trauma aufgebrochen ist, erleben wir eine beständige, scheinbare Bedrohung, die wir uns nicht erklären können.

Jede Trennung hat Schmerz erzeugt.

Wir fühlen (wenn wir überhaupt fühlen können) einen emotionalen oder seelischen Schmerz, mit dem wir nicht umgehen können, wenn wir nicht wissen, woher er kommt und wo wir ihn, wie konditioniert verdrängen, verleugnen, ihn abspalten wird er immer gewaltiger und beginnt sich zu manifestieren. Was zunächst geistig war, wird physisch.

Wo das Fühlen selbst abgespalten wurde, haben wir keine Wahrnehmung für diese Vorgänge und dennoch geschehen sie. Sie sind uns unbewusst und daher noch zerstörerischer. Wir erleben uns blockiert, wissen aber nicht, woher diese Blockaden kommen. Wir erleben uns behindert und oft genug schieben wir das auf Andere, die an dieser Behinderung "schuld" sind. Hier gilt es in die Eigenverantwortung zu gehen. Es bist immer du selbst, der dich behindert, der gegen dich arbeitet, der Zwietracht sät, der Intrigen gegen dich startet etc. Das sind deine äußeren, abgespaltenen Kräfte, die wieder in dich hineinwollen und somit scheinbar gegen dich arbeiten. Öffne dich, integriere sie und wachse daran!

Im Erwachen spüren wir diesen Schmerz, wissen aber nicht woher er kommt.

Als würden auf einmal überall in der Welt Gefahren drohen, die aber nur schwer greifbar sind, weil sie geistiger Natur sind. Wir erklären sie uns aber physisch und beginnen, neben dem eigentlichen Symptom, auf einmal Allergien, Unverträglichkeiten, Hochsensibilität etc. zu entwickeln, die uns eine Vielzahl an Symptomen bescheren, so dass wir nicht mehr wissen, wo wir anfangen sollen, etwas zu verändern. Leichter wird es, wenn wir beginnen, uns hier eine geistige Sichtweise zu erarbeiten. Und ja, ... es ist Arbeit. Laufen gelernt hast du auch nicht an einem Tag. Es geht hier um ein vollständig neues Denken und Fühlen. Dazu später mehr...

Durch das materialisieren eines seelischen Schmerzes wird er zur "Krankheit"· Unser unbewusster Glaube manifestiert ihn·

An dieser Aussage erkennen wir unsere Verantwortung für das Erlebte. Wir haben es unbewusst geschaffen. Unser unbewusstes Denken hat eine angsterfüllte Wirklichkeit geschaffen, der wir uns seelisch nicht wagten zu wiedersetzen und unser beladenes Herz, am Ende seiner Belastbarkeit hat einfach zugestimmt und so konnte der Körper das manifestieren. Eine unbewusste Schöpfungskette.

Wie wir sehen, ist der Glaube hier entscheidend. Wo wir beginnen an die Liebe zu glauben, können wir uns der Angst stellen und neue Wege gehen. Wir lernen es, durch

die Angst hindurch zu gehen, aus dem Opfer in den Schöpferstatus zu kommen. Wir werden zum Schöpfer einer Wirklichkeit, die wir auch genauso wollen.

Um eine bereits manifestierte Wirklichkeit aufzulösen, braucht es die Kraft des Herzens, sich dem zu stellen, vor dem wir am liebsten davonlaufen wollen. Wir überwinden die Impulse des dagegen sein (Kampf) und gehen in die Hingabe, wir überwinden die Fluchtreflexe des Opfers und stellen uns dem Schmerz, wir öffnen uns für das, wovor wir uns sehr lange verschlossen gehalten haben und lassen endlich das in uns hinein, wogegen wir die ganze Zeit angekämpft haben. So findet Heilung statt und wir können wachsen und reifen.

Wenn wir bereit sind, den Schmerz zu fühlen, dematerialisiert er sich, wird wieder zu Energie.

Die Betonung liegt hier auf "Fühlen". Fühlen heißt: Ich lasse mich in das hineinsinken, was ich zuvor abgewehrt habe. Ich weiß nicht, was es ist, aber ich bin in der Hingabe und im Mitgefühl mit diesem verletzten Aspekt, der die ganze Zeit nicht dazu gehören durfte. Ich muss es nicht verstehen, denn fühlen findet nicht im Verstand statt, sondern im Herzen. Wenn ich aber mich tief hingegeben habe, diesen Aspekt integriert habe, beginne ich zu verstehen. Tiefer und klarer als je zuvor.

Im Fühlen nehme ich an, das Gefühl darf Dasein und bekommt somit eine Existenzberechtigung – das was wir uns selbst ja auch wünschen. Wir öffnen uns und geben uns der Energie hin und somit wird sie zu einem Teil von uns selbst. Ihre lichtvolle Kraft wird frei. Und so wird aus Wut Mut, aus Hass Liebe, aus Getrenntheit Verbundenheit, aus Zerstörung Heilkraft, aus Krankheit Gesundheit. Jede dunkle Energie, für die wir uns öffnen und sie integrieren verwandelt sich IN uns in ihr lichtvolles Gegenteil.

Ein Fließen beginnt, das uns ins Leben führt.

Die Kraft von lichtvoller Energie ist es, alles zu bewegen, alles lebendig zu machen. Je mehr wir also in dieser Weise dunkle Emotionen erlösen, sie integrieren, desto stärker wird der Fluss, der in uns zum Fließen kommt. Desto stärker werden unsere Lebenskräfte und mit ihnen beginnt die Selbstheilung.

Unser bewusster Glaube manifestiert Gesundheit!

Genauso, wie wir mit unserem unbewussten Glauben Krankheit manifestieren konnten, können wir jetzt mit unserem bewussten Glauben (du glaubst an DICH selbst), Gesundheit manifestieren.

Entscheide dich, an was du glauben willst!

Solange du nicht immer wieder die bewusste Entscheidung triffst, an die Liebe zu glauben, gibst du der Angst die Macht, die dich zerstört. Solange du nicht an die Gesundheit, die auch für dich möglich ist, gibst du alle Macht der Krankheit. Du siehst und spürst die zerstörerischen Kräfte, die vielleicht schon lange auf dich

einwirken? Nimm sie an und so wie du an sie glauben konntest, kannst du jetzt auch an die Heilkraft glauben.

Wähle IMMER den Glauben an DICH SELBST!

Alle Kräfte der Zerstörung sind Illusion. Sie gehören zum Ego – dem Aspekt der dein Stellvertreter war, solange dein Mensch nicht da sein konnte. Es ist Zeit, diese beiden wichtigsten und größten Teile unterscheiden zu lernen und dich konsequent

für dich SELBST zu entscheiden. Das Ego erzeugt Angst, Unterdrückung, Kleinhaltung, Zerstörung, du glaubst das Schlimmste und Schlechteste von dir. Wo das Selbst hingegen präsent ist, wirst du ruhig, fühlst dich sicher und geborgen, entspannst und erkennst das wunderbare Potenzial, das in dir ruht und endlich entfaltet werden will.

Die Herrschaft des Egos hat gewaltige Trennungen erzeugt und somit spürst du immer deutlicher, dass du VIELE bist. Je besser du die unterschiedlichen Ebenen von dir unterscheiden kannst, desto leichter kommst du in die Mitte – zu dir SELBST.

Gegebenheiten sind, solange du im Opfer bist.

Alles, was du nicht haben wolltest, was du nicht sein wolltest, hast du abgespalten und geht somit in andere Menschen, die dann mit deiner Energie, deiner Kraft gegen

dich arbeiten. Also immer, wenn vermeintlich ein anderer dir Schaden zufügt, bist das immer du selbst, der durch andere Menschen gegen dich arbeitet, damit du dich endlich erkennst und integrierst

endlich erkennst und integrierst.

JEDE unangenehme Situation, die dich antriggert, hat immer mit dir selbst zu tun. Indem du Verantwortung dafür übernimmst, kommst du aus der Opfersituation und erlebst dich als Schöpfer: "Ja, das habe ich unbewusst mir selbst geschaffen." Indem du die Schöpfung annimmst, verwandelt sie dich in das, was du haben wolltest. Du wirst zunehmend zu einem bewussten Schöpfer, was die Dualität Opfer / Täter auflöst, wobei vermeintlich die Täter immer im Außen, in anderen Menschen oder

Heilung ist das Auflösen der Trennungen, die immer Schmerz erzeugen, Machtkampf und Gegeneinander, was alles schwer macht. Wo Verbundenheit besteht, wir uns nach innen konzentrieren, auch wenn die vermeintlichen Angriffe von außen stattfinden, können wir Ausgleich zwischen allen Aspekten kreieren, was Heilung erst ermöglicht.

Alle Teile beginnen sich als ein Ganzes zu begreifen, wo es keinen Sinn macht, gegen das zu kämpfen, was anders ist, weil es das Ergänzende ist. Indem wir das Ergänzende annehmen, entsteht Ganzwerdung – die Vorstufe der Gesundheit.

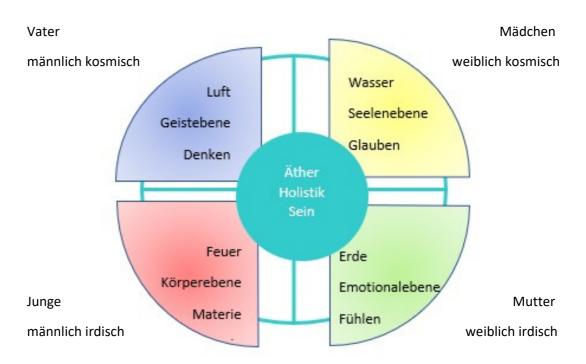
Der Mensch, der wir in Wahrheit sind, geht in seine Präsenz.



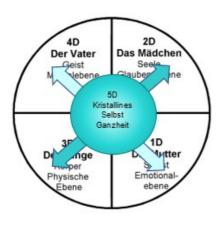
Die innere Familie

4. Verstehen, wie Heilung geschieht

Damit Ganzwerdung entstehen kann, brauchen wir eine gesunde Balance zwischen allen Aspekten unseres Seins. Alle Anteile dürfen gleichermaßen da sein, bekommen gleichermaßen Aufmerksamkeit und Raum zur Entwicklung, wachsen in die Ebenbürtigkeit hinein. Erst dann können wir die holistische Mitte – unsere Wahrheit, unsere Gesundheit, auch verkörpern.



Alles muss auf einen neuen Platz, um gesund zu sein, weil es nur so um das Fehlende ergänzt wird.



Um dein inneres System neu auszurichten, kannst du im nächsten Schritt, wenn du alle Ebenen kennen gelernt hast, damit beginnen, alle Anteile auf einen neuen Platz zu stellen. Das ist eine systemische Arbeit. Somit lassen alle Anteile ihre alte Form, ihr altes Sein los und ergänzen das Vorhandene um das Fehlende, das sie auf dem neuen Platz vorfinden.

Die Regel lautet: Alles Irdische muss komisch werden, alle Kosmische irdisch. Alles Weibliche muss auf einen männlichen Platz, alles Männliche auf einen weiblichen Platz.

Die Ergänzung findet immer diagonal statt, also der 4D Vater ergänzt die 1 D Mutter, das 2 D Mädchen ergänzt den 3 D Jungen. Der lichtvolle Geist steigt ab und durchflutet die vollständig verdunkelte und komprimierte Emotionalebene, die emotionale Intelligenz beginnt im Aufstieg im vollkommen erstarrten und leblosen Geistraum zu wirken. Die weiche, sanfte Kraft der Seele beginnt die erstarrte Materie zu beleben, indem sie absteigt und die aufsteigenden Kräfte der Materie machen die Seele greifbar, sichtbar und präsent. Alles ergänzt einander und somit entsteht Heilung.

Wenn alle Aspekte auf ihrem neuen Platz ihr volles Potenzial entfaltet haben, haben wir holistische Gesundheit erlangt. Das ist ein Prozess, eine Reise, aber sie lohnt sich über alles! Denn sie führt dich ins Leben, in die Gesundheit, in die Fülle, in all das, wonach du dich immer gesehnt hast.

Es ist möglich, diesen Punkt zu erreichen. Aber er will gewählt werden. Immer wieder. Und er will uns aktivieren, so dass wir es lernen, uns für uns selbst zu engagieren. Für andere können das die meisten. Aber für sich selbst...???

Genau darum geht es, wenn wir *Selbstliebe* entfalten.

5. Schritte der Heilung, die du alleine gehen kannst:

- → Bewusstwerden des Kampfes spüre, wie du immer nur gegen dich selbst kämpfst!
- → Beenden des Kampfes
- → Annehmen was ist
- → Alles darf da sein Existenzberechtigung von allem
- → Auflösen der Dualität und erzeugen von Trinität (zwei duale Pole erkennen und vereinen)
- → Bewusstwerden der vielen Aspekte
- → Alle Aspekte sind gleich wichtig, wertvoll und groß
- → Chaos annehmen und Ordnung erzeugen
- → Alles hat seinen Platz und seine Aufgabe
- → Entwicklung der Selbstliebe, Intuition, innerer Führung
- → Kooperatives Miteinander üben
- → Fühlen der Trennung und somit Vereinen erzeugen
- → Entfaltung von Licht und Liebe = Wahrheit und somit Auflösen von Illusion

NIEMAND kann diesen Weg ganz alleine gehen!

Denn es ist ein Weg vom Einzelkämpfer zum Teamplayer, wo wir es lernen dürfen, Hilfe von anderen anzunehmen. Wo du keine Wahrnehmung für deine geistige Ebene hast, brauchst du die geistige Unterstützung von anderen. Wo du nicht fühlen kannst, brauchst du emotionale Unterstützung, um die verdunkelten Energien zu transformieren. Also gestehe dir ehrlich ein, wo deine Grenzen sind. Ehrlichkeit zu dir selbst, ist ein wichtiger erster Schritt. Der zweite Schritt besteht dann darin, dir bewusst zu machen, wo du alleine nicht weiterkommst, um dann exakte Fragen stellen zu lernen. Je genauer die Fragen, desto exakter die Antworten. Du kannst auch geistig Fragen stellen. Du wirst immer eine Antwort erhalten, es ist nur fraglich, ob du sie auch hörst. Je stärker deine Intuition, deine Selbstliebe, dein Glauben an dich selbst werden, desto mehr kannst du für dich selbst aktiv sein.

6. Schritte der Heilung, die du voraussichtlich <u>nicht</u> alleine gehen kannst

- → Erkennen und Auflösen von Besetzungen
- → Erkennen und Auflösen von Implantaten
- → Illusionen erkennen und auflösen
- → Evolutionäre Wunden heilen
- → Systemische Arbeit wie zuvor beschrieben
- → Ausstieg aus dem alten Kollektiv
- → Brachliegendes Potenzial erkennen und entfalten
- → Einzigartigkeit erkennen und entfalten
- → Erkennen und spüren der Ganzheit, die immer da war
- → Die eigene Berufung erkennen und entfalten
- → Heilung des alten Kollektivs
- → Sich als Wesen der Ganzheit erkennen = heil SEIN

Es ist ein Zeichen von Stärke, zu wissen, wo die eigenen Grenzen sind und wo Hilfe von anderen gebraucht wird und diese dann auch in Anspruch zu nehmen.



LEBEN

ist der beständige Ausgleich von Nehmen und Geben, der vollendete Ausgleich aller Kräfte:

7. Holistische Sicht einer Krankheit

Am Beispiel der Borreliose

Jetzt bist du also ein wenig eingetaucht in die holistische Sicht und somit können wir uns auch jetzt das energetische Muster einer Krankheit ansehen. Hier am Beispiel der Borreliose, aber mit jeder anderen Krankheit könnte ein ähnliches Profil erstellt werden. Wenn du die Energien erkennst, die wirksam werden, kannst du sie durch Annahme transformieren.

- "Borreliose ist eine Infektionskrankheit." Hier herrscht der unbewusste Glaube, dass etwas von außen die Macht hat, unser Immunsystem zu stören, so dass wir keine Macht haben uns gegen den "Angreifer" zu wehren. Wir glauben also, dass wir schwach, wehrlos, machtlos seien und das "Fremde" die Kraft hätte, uns zu zerstören. Wo ich das Denkmuster so aufschreibe, wird die Irrationalität und Illusion deutlich.
 - Wahrheit ist: Wenn wir im Gleichgewicht und somit in unserer Wahrheit sind, gibt es nichts und niemand, das zerstören kann. Also **hat der Angreifer nur ein bestehendes Ungleichgewicht aufgezeigt**, das zuvor schon bestand und wir können dankbar sein, dass es uns nun bewusstwird, denn so können wir Gleichgewicht erzeugen und somit die Gesundheit wiederherstellen.
- 2. Im ersten Punkt wird die Opferhaltung deutlich, denn scheinbar (laut dem Ego-Denkmuster) bin ich Infektionen hilflos ausgeliefert und kann nichts wirklich dagegen tun. Das löst Angst vor einer vermeintlichen Bedrohung aus. Mit dieser Angst manifestiere ich dann genau das, wovor ich Angst habe. Ich bin der Schöpfer dieser Erfahrung und wo ich das anerkenne, komme ich aus dem Opferstatus heraus. Ich muss aber auch bereit sein, dem vermeintlichen Täter zu vergeben, denn er konnte es nicht anders. Er wollte leben. Ist das verwerflich? Borreliose hat eine starke Opferstruktur und mit dieser erst, haben wir die Erfahrung angezogen. In Wahrheit aber wollen wir unseren Schöpfer aktivieren, der ebenso stark ist.
- 3. "Borreliose wird durch blutsaugende Parasiten wie Zecken, Mücken etc. übertragen." Tatsächlich ist unsere Welt voll von menschlichen Parasiten, die um vieles schlimmer sind, weil ihre Zerstörungskraft immens ist. Sie ziehen Energie von allen Lebewesen (Erde, Pflanze, Tiere, Menschen...), weil das ihre einzige Nahrungsquelle ist. Wo uns selbst so etwas geschieht, ist es an der Zeit, unseren eigenen Parasiten kennen zu lernen. Und…rege dich jetzt bitte nicht auf. Wir alle haben einen solchen. Ein Parasit ist ein Aspekt, der auf Kosten aller anderen lebt und selbst keinen Beitrag leistet. Also zeigt dir hier dein Leben, dass es an der Zeit ist, deinen Parasiten zu erkennen, ihn zu integrieren (denn du hattest ihn abgespalten und so wurde er parasitär) und wo er wieder dazu gehören darf, wird er zum Nützling für das Ganze. Ist das nicht wunderbar? Dieser Parasit ist das, was wir das Ego nennen, der Stellvertreter des Selbstes. Jetzt ist die Zeit gekommen, wo sich der Mensch erwachen will,

also muss das Ego Iernen, Ioszulassen. Das Ego Iebt von Angst, Schrecken, Terror, Gewalt, Kampf also schürt es diese Kräfte, damit es genügend Nahrung hat. Du siehst also, dieser kleine Biss ist nicht das wirkliche Problem, wenn du aber genau hin fühlst, findest du den wahren Parasiten.

4. Das Ego ist es, das krank ist. Das Selbst ist immer das Gesunde.

Nur weil die meisten Menschen das "Ich" als Ego fühlen, glauben sie das Selbst wäre das Gefährliche. Sie können nicht differenzieren zwischen Ego und Selbst und dieses Unbewusste gibt dem Ego so viel Macht. Das Ego flüstert uns sein Weltbild und sein Worst-Case-Szenario unablässig ein, ohne dass wir es hören und dem wiedersprechen könnten. Je bewusster wir werden, je mehr wir das Selbst stärken, desto deutlicher erkennen wir die irrationale Stimme des Egos.

Konzentriere dich auf das Selbst, auch wenn du nicht weißt, was das ist. Spüre die Ruhe, die Zentrierung, wie alles still wird in dir. Wie der lärmende Kopf schweigt, wie der Körper sich entspannt. Hier bist du bei dir selbst! Auch wenn dies nur ein kurzer Moment ist, so ist er wertvoll. Denn ab jetzt kannst du erkennen, was du NICHT bist. Das Ego suggeriert uns, der Mensch sei klein, schwach, krank, hilflos, handlungsunfähig etc., während es den großen, starken Helden spielt. Wechsle die Seite und mache dir bewusst, dass du das machtvolle Selbst bist und dann kannst du das kleine, schwache etc. integrieren. Siehe es als kindliche Anteile an, die hier eine erwachsene Führung brauchen. Habe Mitgefühl mit diesen verirrten, verwirrten Anteilen, die den Weg nicht kennen. Nimm sie in dein Herz und lass sie heilen! Erlaube es deinem Menschen zu wachsen!

- 5. Wenn ich mich gefühlsmäßig auf die Borreliose einlasse, so fühle ich den Glauben an Kleinheit, Schwäche, Nicht-Können, Nicht-Wissen, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Bedrohung (von außen), Hilflosigkeit. Wo ich mich öffne für diese Energien und sie annehme, werden aus der
 - Kleinheit → wahre Größe
 - Schwäche → Stärke
 - Nicht-Können → Können
 - Nicht-Wissen → Wissen
 - Ohnmacht → Macht
 - Ausgeliefertsein → Selbstbestimmt sein
 - Bedrohung → Sicherheit
 - Hilflosigkeit → die Kraft sich selbst und anderen zu helfen
 - Stress → Zentrierung, in der Mitte ankommen

Damit erkenne ich, die jeden Tag mit diesem Thema arbeitet, deutlich **die Struktur einer verhinderten Berufung**: Ein großes Potenzial an Kraft, Wissen und Können, das nicht entwickelt wurde und somit gegen die Menschen

arbeitet. Würdest du an dieser Stelle an dich selbst glauben und in deine Kraft und globale Mitverantwortung gehen, so würde sich dein lichtvolles Potenzial öffnen und du hättest etwas Einzigartiges, was du allen Menschen geben könntest und somit eine Aufgabe, die dir in jeder Weise gerecht wird. Die dein Potenzial im vollen Umfang entfaltet und dich somit aus jeder Selbstzerstörung herausführt. Solange du keinen Weg findest, dein Potenzial bewusst und konstruktiv zu nutzen, wirkt es unbewusst und destruktiv. Auch gegen andere – aber vor allem gegen dich selbst!

6. Das Energiemuster der Borreliose verrät mir noch mehr: Hier ist ein Ego, das weiß, dass sein Ende naht und das jetzt mit aller Macht noch mehr Energie abziehen will, um seine Herrschaft fortzusetzen. Ich spüre auch, dass hier ein Mensch ist, der sich schon eine Weile aufgegeben hat, am Leben resigniert hat, sich das aber nicht eingestehen will. Der sich im Kampf verloren hat. Nur so konnte das Ego volle Herrschaft übernehmen und die Borreliose konnte diese Thematik aufzeigen.

Es nicht leicht an dieser Stelle ehrlich zu sein und dennoch geht es dem Menschen in uns allen derzeit so. Denn es ist Zeit für eine Neugeburt. Es geht darum, sich für das wahre Leben zu entscheiden (bisher kannten wir nur das Überleben) und die Kraft des Selbstes zu erkennen und zu lernen, dem auch zu vertrauen, sich hinzugeben. Wo du also bereit bist zu fühlen, wo du dich aufgegeben hast, beginnt die Erneuerung. Hier genau entscheidest du dich für das Leben. Denn ein natürlicher Impuls in diesem Moment, wo du das fühlst, ist dass der Lebenswille erwacht. Und da wollen wir hin!

Leben und somit Wachstum beginnt da, wo wir JEDEN Kampf beenden und unseren Willen FÜR UNS SELBST einsetzen. Kampf ist: Misstrauen, Neid, Eifersucht, Konkurrenz, Mangeldenken, Aggression, Wut, Zerstörung, Sarkasmus, Zynismus, Spott, Tratsch, Hohn, Wertung, Dominanz, Arroganz usw. Wir erkennen, dass dies Kräfte sind, die überall sind, die wir als "normal" empfinden. Wo du konsequent jeden Kampf beendest, dir bewusst machst, dass du IMMER gegen dich selbst kämpfst, beginnst du dich aus der Ego-Welt herauszuziehen, das Überleben zu verlassen und im Leben anzukommen. Es ist gesund, nicht "normal" zu sein. So wächst du in deine Einzigartigkeit hinein – das wertvollste, was du zu geben hast.

7. Generell ist jede Krankheit immer ein Zeichen, dass das Ego auf sich aufmerksam machen will. Das Ego ist es auch, das Angst hat vor Krankheit, das Angst hat vor dem Tod, das versucht mit Kampf, mit dagegen ankämpfen eine Krankheit zu besiegen. Es ist also ein Versuch, mehr Energie abzuziehen, noch mehr Macht zu gewinnen und du darfst entscheiden: Glaubst du der Liebe oder der Angst? Glaubst du dem Selbst (das sich sicher fühlt und weder Angst vor Krankheit, noch Tod hat) oder dem Ego? Glaubst du, dass die Welt, die Menschen dich bedrohen und du dich in (permanenter) Gefahr befindest? Mit deinem Glauben stärkst du die eine, oder die andere Seite... DU entscheidest... Wenn du ein paar Mal schon dich hast mitreisen lassen von der Welle der Angst,

- wenn du das Ego immer wieder bestätigt hast, fühlt es sich so stark, dass es beginnt dich vollständig zu beherrschen. Aber du kannst immer wieder neu entscheiden, nur vielleicht nicht alleine...
- 8. Du hast vielleicht gemerkt, wie wertvoll das Fühlen ist für diese Arbeit. Es hilft dir alles vorhandene Kranke in etwas Gesundes zu transformieren. Je stärker dein Fühlen und mit ihm die Liebe wird, desto mehr Bewusstsein erlangst du über dich selbst und dein Leben. Die Liebe ist wie ein Kompass, der dir deinen Weg selbst in stärkster Dunkelheit zeigt. Die Liebe führt dich in die Wahrheit und erlöst dich Schritt für Schritt aus der schmerzhaften Illusion. Also entscheide dich zu fühlen, alles zu fühlen!

Öffne dich für alle Gefühle und mache dir bewusst, wie lange du dich hier geweigert hast. Also hat sich einiges aufgestaut. Erlaube, dass die gestauten dunklen Emotionen einfach durch dich aufsteigen, lass sie los. Du musst sie nicht länger mit dir herumtragen. Reinige dich emotional, kläre dich und entlasse alles, was dich belastet. Die Schwere, die Dunkelheit, die Dichte, die Unterdrückung, die Kleinheit, die Reduktion – lasse alles durch deinen Körper aufsteigen und forme auf deinem Scheitel einen Trichter, der sich in den Kosmos öffnet. Entlasse diese Energien in den Kosmos – hier werden sie jetzt gebraucht. Dich belasten sie nur. Also lass los. Stelle dir einen Luftballon vor, den du in der Hand hältst und aufsteigen lässt. Du lässt los. Siehe ihm nach, wie er aufsteigt. Genau so geht loslassen!

Je mehr du dich reinigst, desto klarer werden deine Gefühle und sie geben dir immer deutlichere Hinweise auf das, was zu tun ist. Das, was jetzt bleibt, will gemeistert werden durch Annahme, Integration und Transformation. Gewinne den Zugang zu deinem Körper, so dass du immer verstehst, was er von dir braucht. Er braucht weniger die äußere Pflege, als die innerliche! Erlaube es ihm, dass er sich reinigen darf! Dass er alles loslassen darf, was zu schwer für ihn ist. Wenn dein Gefühl klar genug ist, fühlst du, was er braucht. Alles ist immer schon da und will nur angenommen und transformiert werden. Je mehr du die Kraft der Transformation verinnerlicht hast, desto mehr kannst du dich den dunkelsten Energien stellen – weil du sie in ihr lichtvolles Gegenteil verwandeln kannst, mit der Kraft der Liebe.

Du hast die Wahl -

also nutze dieses Privileg weise und wähle die Liebe - zu dir selbst!

8. Deine aktiven Schritte in die Gesundheit

Wir haben uns nun gemeinsam viele neue Tools angeschaut, die du verwenden kannst, um in deine Kraft und Gesundheit zu kommen. Ich liste sie dir hier alle noch einmal auf, um sie zu verdeutlichen und damit sie dir als Erinnerung dienen. Drucke diese Tools aus, um sie für dich deutlich sichtbar aufzuhängen, damit du immer wieder daran erinnert wirst. Mache dir bewusst, wie lange die alten Kräfte unbewusst wirkten. Sie haben tiefe Bahnen in deinem Unterbewusstsein gegraben. Und wo du mit neuen Verhaltensweisen beginnst, musst du dir erst einmal einen inneren Weg formen inmitten von diesem Dschungel. Wie bei einem äußeren Pfad, wird er breiter, bequemer, sichtbarer, jedes Mal wo du ihn gehst. Also gewöhne dir eine Alltagsroutine an, die diesen neuen Pfad formt. Gute Zeiten dafür sind, morgens nach dem Aufstehen, oder abends nach Feierabend, aber nicht direkt vor dem Schlafen gehen.

Ein enorm wertvolles und dennoch einfaches Tool, ist eine kurze innere Reise durch all deine Ebenen. So lernst du es, vor allem in Stresssituationen, immer wieder in der Mitte anzukommen. Du wirst sofort ruhig, wenn alles gefühlt ist, was gerade in Aufruhr ist. Du findest eine kurze Audiodatei zum Download auf der Bonusseite meiner Homepage <u>Dem Leben entgegen gehen</u>.

Wenn du das ein paarmal geübt hast, wirst du es alleine können, ohne Anleitung. Lass diese Übung zu deiner täglichen Meditation werden, die dich immer wieder ausbalanciert und in der Mitter ankommen lässt. Es reichen mit ein wenig Übung 5 Minuten. Stell dir das vor, wie allen inneren Familienmitgliedern kurz mal "HALLO" sagen. Es ist innen, wie außen. Eine gute Beziehung will gepflegt werden. Sie lebt von Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit, Einfühlungsvermögen und Kommunikation.

Mache dir immer wieder bewusst: Holistische Heilung braucht keine äußeren Mittel, sie braucht die Aktivierung der inneren Kräfte. Sie arbeitet nicht symptombezogen, sondern sieht das System als Ganzes. Erst, wenn das Schwächste und Kleinste aktiviert wurde, kann auch alles andere heilen. Denke daran, dass der Körper nur das ausdrückt, was im gesamten System im Ungleichgewicht ist. Also prüfe, wo die Wurzel des Problems liegt. Was will gesehen werden, was will Beachtung erfahren?

Gib deinem Körper das, was er braucht. Er braucht innere Nahrung in Form von liebevoller Aufmerksamkeit und lichtvoller Verbundenheit mit anderen Menschen. Er braucht innere Reinigung, indem du immer wieder alles loslässt, was dich belastet. Er braucht eine zunehmend höhere Schwingung, indem du viele dunkle Kräfte transformierst und die lichtvollen, geistigen Kräfte einlädst. Vor allem aber braucht er deine aufmerksame, bewusste Zuwendung zu ihm, dass du es lernst ihn zu verstehen, sein Freund zu sein.

Tools, die ins Leben führen

- ✓ Ich entscheide mich, meinen Weg in die Gesundheit aktiv zu gehen.
- ✓ Ich mache mir den Kampf bewusst, den ich bisher gegen meinen Körper geführt habe und beende ihn durch bewusstes Fühlen. Ich bin ehrlich und fühle auch das, was ich bisher nicht fühlen wollte.
- ✓ Ich lasse los und reinige mich auf diese Weise von allem, was mich belastet.

 Je mehr ich alles Alte loslasse, desto mehr Neues kann sich entfalten.
- ✓ Ich mache mir bewusst, gegen was ich gekämpft habe. Durch das bewusstwerden, verliert es seinen Schrecken.
- ✓ Ich nehme alles an! Erlaube es, so wie es ist! Durch die Annahme gehe ich von alleine aus dem Kampf. Ich überwinde mich! Ich übe das JA! sagen zu allem!
- ✓ Ich gebe mich hin! Über die Hingabe integriere ich das, was ich zuvor unbewusst abgelehnt habe und mache es zu einem Teil von mir selbst.
- ✓ Ich integriere alles in die Liebe, die ich bin. So wächst sie und mir wird ihre Kraft bewusst. In der Liebe verwandelt sich alles dunkle, destruktive in lichtvoll konstruktives Potenzial.



- Ich entwickle eine liebevolle
 Beziehung zu meinem Körper, die ich
 täglich pflege. Ich achte seine
 Bedürfnisse nach innerer Nahrung
 (lichtvolle Energien), Aufmerksamkeit,
 innere Reinigung durch Loslassen und
 Ruhe und Stille.
- täglich durch alle Ebenen meines Seins reise und fühle, was ist. Und indem ich nichts mehr wegblende, sondern stattdessen genau hinsehe, hineinfühle.
- ✓ Ich fokussiere das, was meine Wahrheit ist (siehe Bild)

Christel Himmelreic

9. Mein Weg in die Gesundheit

Mein Weg in die holistische Gesundheit begann vor rund 15 Jahren, als ich realisierte, dass alle Angebote der alten Welt meine Symptome noch verschlimmerten. Ich wusste, dass meine Depression, die ich seit meiner Kindheit kannte, keine Krankheit ist. Also suchte ich einen Weg, zu verstehen, was sie mir sagt. Jede Form der Therapie verschlimmerte das Vorhandene, bis mir klar wurde, dass ich meinen eigenen Weg der Heilung finden muss. Ich öffnete mich für mein Fühlen, das ich bisher massiv abgelehnt hatte, weil es so unangenehm war, was ich fühlte. Und schmerzhaft. Ich lernte es, immer mehr diesen Gefühlen stand zu halten und realisierte, dass ich daran wuchs und reifte. Ich erkannte, dass hier große empathische Kräfte hatte, die entfaltet werden wollten. Wo ich sie nicht lebte, arbeiteten sie gegen mich.

Aber in keinem Beruf der Welt hätte ich dieses Potenzial leben können. Also musste ich eine eigene Form der Arbeit entwickeln, in der dieses seinen Ausdruck fand. Ich lernte es, mit meiner Empathie, andere Menschen zu begleiten. Je mehr mein eigenes Potenzial entfaltete, desto mehr kam ich ins Gleichgewicht. Inzwischen lebe ich seit mehr als 13 Jahren frei von Depressionen. Andere Symptome kamen und gingen und irgendwann verstand ich, dass alle Ebenen meines Seins geheilt sein wollten, damit ich Gesundheit manifestieren kann. Meine größte Baustelle ist meine Körperebene. Sie fordert mich am meisten heraus. Den finalen Schritt in die Manifestation meiner Gesundheit kann ich nur gehen, indem ich andere Menschen in ihre Gesundheit führe. So arbeitet Berufung. Seit vielen Jahren bin ich ein Pionier, der die Mechanismen der Neuen Ära verdeutlicht und gemeinsam mit anderen (und nur so!) manifestiert.

Meine stärkste Kraft öffnet sich in der Neuausrichtung von Unternehmen und Führungskräften für die Neue Wirtschaft. Hier arbeite ich in Kooperation mit meinem Team als <u>HerzLicht GbR</u>.



Autorin Christel Himmelreich

Sie unterstützt mit dem von ihr entwickelten
Holistischen Coaching Menschen, Unternehmen
und Organisationen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten,
um in ihrer wahren Größe zu leben und somit Teil der
Neuen Ära zu sein. Ihr Anliegen ist es, möglichst viele
Menschen in ihre Berufung zu begleiten, weil nur so das
volle Potenzial herausgefordert wird, was Gesundheit erst
ermöglicht. Durch die entfaltete Berufung leisten alle
Menschen ihren größten Beitrag für die globale Gesundheit.