

Die menschliche Regenerationsfähigkeit

Die ultradiane Heilreaktion

(15-20 min alle 90 bis 120 min, empfehlenswert 2-3 mal pro Tag)

Erstes Stadium: Erkennungszeichen

- * Sie möchten sich recken oder Ihre Muskeln entspannen
- * behagliches Gähnen oder Seufzen
- * Sie bemerken, wie Ihr Körper ruhig wird und sich entspannt
- * Sie haben Appetit auf einen kleinen Imbiss oder das leichte Bedürfnis zu urinieren
- * Ihnen fallen angenehme Dinge ein und Sie denken an glückliche Zeiten
- * Sie haben ein Gefühl der Dankbarkeit, horchen in sich hinein und vertrauen darauf, dass Sie Ihre Arbeit gut gemacht haben
- * Sie fühlen sich wohl und sind zufrieden
- * Sie haben angenehme Phantasien und/oder fühlen sich sexuell leicht erregt
- * Sie stellen fest, dass Ihr Arbeitstempo langsamer wird und Sie einen Zugang zu ihrer inneren Heilung gewinnen

Zweites Stadium: Zugang zu einer tieferen Atmung

Nach ein paar ruhigen Momenten stellt sich ganz von selbst eine tiefere Atmung ein. Sie zeigt an, dass Sie jetzt in einen tieferen Zustand der Entspannung und Heilung sinken. Achten Sie darauf, wie sich das angenehme Gefühl, das sich spontan einstellt, vertieft. Betrachten Sie einmal die Möglichkeit einer Kommunikation zwischen den Genen und der Seele und einer daraus resultierenden Heilung mit "leidenschaftsloser Anteilnahme".

Drittes Stadium: Seele-Körper-Heilung

In dieser Phase treten zur Heilung und Neuordnung des Lebens spontane Phantasien, Erinnerungen, gefühlsbetonte Komplexe aktive Bildvorstellungen und numinose Seinszustände auf.

Viertes Stadium: Erholung und Erwachen

Ein natürliches Erwachen, das von einem Gefühl heiterer Gelassenheit, Klarheit und Erholung begleitet ist. Gleichzeitig weiß man jetzt, wie man seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden in der Alltagswelt verbessern kann.