

Dein Körper ist ein Spiegel

Ändere mit Worten deine Gesundheit

Dein Körper reagiert unmittelbar auf deine Gedanken und Worte. Denkst du an eine Zitrone, in die du hineinbeißt, reagiert dein Mundspeichel sofort. Es gibt Worte, die in uns etwas Negatives auslösen. Das sind Worte wie Zahnarzt, Krankenhaus, Tod, genauso Worte wie brutal, kann ich nicht, ich bin so blöd. Durch diese Worte ziehen sich deine Muskeln zusammen. Sie sind schwach und haben keine Kraft. Heilung ist immer Ausdehnung, Öffnung, frei sein. Mache dir negativer Worte bewusst, die du im Alltag verwendest.

Wir beginnen mit folgenden Worten:

Brutal, hart, wahnsinn, furchtbar, schlimm, krank, traurig, weh, schlecht,...

Vielleicht verwendest du das Wort brutal nicht. Schau dir an, was du sagst, wenn dir jemand etwas ganz Schlimmes erzählt. Das kann sein: brutal, grüsele, unmöglich, schlimm,... und schau, was es mit dir macht, wenn du das denkst oder sagst.

- ➔ Nicht jedes Wort ist für jeden gleich negativ. Das Wort Krankenhaus ist beim einen negativ und jemand, der dort arbeitet, vielleicht positiv.
- ➔ Es gibt jedoch Worte die für den größten Teil der Menschheit negativ besetzt sind. Das sind eben Worte wie brutal, wahnsinn, furchtbar, hart, ...

Die Veränderung beginnt folgendermaßen

1 Woche lang beobachten, was für Worte du verwendest

Erst nach der Beobachtungsphase beginnt die Veränderung!

-> Diese bewusste Phase dauert mindestens 3 Wochen.

Statt: Der Unfall ist furchtbar

Sage: Ich segne die Menschen von dem Unfall, dass sie schnell wieder gesund werden.

Statt: Mein Muskel ist immer so hart

Sage: Es ist ein Muskel mit Entwicklungspotential

Statt: Meine Hüfte tut mir ständig weh

Sage: Meine Hüfte befindet sich in einem Bewegungsprozess.

Übung: Setze dich hin, schließe deine Augen und sage Worte wie: brutal, Krankenhaus, Zahnarzt, schlimm, traurig und fühle in deinen Körper hinein.

Mache das gleiche mit positiven Worten: Freude, Leichtigkeit, Öffnung, getragen sein und spüre in dich hinein. Spürst du einen Unterschied?

Wenn du Worte verwendest, die negativ auf dich wirken, erschaffst du eine Realität, die negativ ist.

Dein Körper ist nicht dein Besitz

Alles, was wir besitzen, geben wir nicht gerne her

Jede Bezeichnung von „Ich“, „Mein“ sind Worte des Besitzes. Es gehört mir; es ist mir zugehörig. Jemand sagt: Das ist mein Handy, dann weißt du ganz genau, wem es gehört. Anders klingt es, wenn jemand sagt: Da liegt ein Handy, dann weißt du vielleicht gar nicht, wem es gehört. Oder: Das ist Erikas Handy. Dann weißt du, wem es gehört und es gehört nicht dir.

Das gleiche gilt mit unserem Körper, unserer Krankheit und unseren Schmerzen. Wenn wir sagen: Mein Magen tut weh, gehört es zu uns. Und alles, was zu uns gehört, geben wir nicht so einfach her. Deshalb ist die Veränderung der Wortwahl, das Trennen der Verbindung, dass wir es besitzen. Aus: Mein Magen tut weh, wird: Der Magen tut weh. Du kannst es sicherlich schon spüren, was die Veränderung eines einzigen Wortes bewirkt.

Als erster Schritt, ersetze folgende Worte

Mein, Ich, ...

Ersetze folgende Worte, wenn es um deine körperlichen Beschwerden oder etwas geht, was du gerne Loslassen möchtest.

- ➔ Statt: Meine Hüfte schmerzt -> Die Hüfte schmerzt
- ➔ Statt: Mein Problem ist... -> Das Problem ist...

Die Veränderung beginnt folgendermaßen

1 Woche lang beobachten, welche Wortwahl du verwendest

Erst nach der Beobachtungsphase beginnt die Veränderung!
-> Diese bewusste Phase dauert mindestens 3 Wochen.

TIPP: Wenn ich Klienten im Bezug zu ihren Kindern austeste, dann ist es bei ihnen abgespeichert als: Mein Kind ist MEIN BESITZ. Wir besitzen Kinder jedoch nicht. Sie sind keine Trophäe, die man ins Regal stellt. Oder kennst du Mütter, die sich schwer tun, ihre Kinder groß werden zu lassen und gehen zu lassen. Du kannst es auch hier anwenden.

Statt: Mein Kind hat heute dies oder jenes angestellt -> Das Kind hat dies oder jenes angestellt

Statt: Franz hat heute dies oder jenes angestellt -> Sohnemann hat dies oder jenes angestellt

Statt: Mein Kind/ xy spinnt -> Das Kind ist heute ein Wirbelsturm.

Damit schaffst du Distanz zu dem Negativen.