

## Der Beginn einer Neuschöpfung

Da Heilung ein ganz individueller Weg ist, sind die Reaktionen und Veränderungen nach einer Behandlung ebenfalls sehr individuell und lassen sich nicht miteinander vergleichen oder pauschalisieren.

### Was können Sie selber tun, um die Behandlung zu unterstützen?

Eine offene Haltung, Vertrauen und die Bereitschaft, Verantwortung fürs eigene Leben zu übernehmen, sind von größter Bedeutung, damit Heilung geschehen kann. Denn, wie Buddha schon sagte: „Alles, was ist, entstammt dem Geist, es beruht auf Geist und wird durch Geist geformt.“

Es ist von Vorteil, wenn der Aufrichtung eine aktive Mitarbeit folgt, wie z.B.

- sich selber wert zu schätzen,
- authentisch zu leben,
- eine zuträgliche Wohn- und Ernährungsweise zu praktizieren,
- für ausreichend körperliche Bewegung an der frischen Luft zu sorgen,
- Stress abzubauen, bzw. im Rahmen des Möglichen zu vermeiden,
- Herausforderungen als Entwicklungschance und nicht nur als Bestrafung zu sehen,
- sich über die Schöpferkraft eigener Gedanken und Worte bewusst zu werden.

© Institut GANZ ICH Anette Mara Selina Marahrens [bewusst@ganz-ich.com](mailto:bewusst@ganz-ich.com)

