

## **Das Verändern deiner Befindlichkeit**

*Sein Leben ändern bedeutet, sich selbst zu ändern.  
Das Selbst wird nicht irgendwo entdeckt bzw. gefunden,  
sondern es wird gemacht – bewusst oder unbewusst.  
Dein Selbst ist, was du jetzt bist:  
Es ist eine Verbindung deiner Gedanken,  
deiner Gefühle und deiner Handlungen.  
Dein Selbst ist nicht, wo du geboren wurdest,  
auch nicht, wer deine Eltern waren;  
es ist nicht deine Hautfarbe, weder deine Muttersprache  
noch deine Bildung oder Unbildung,  
obwohl all diese und andere Dinge  
einen bestimmten Einfluss haben können.  
Dein Selbst ist vielmehr all dass,  
was du im Innern bist  
und all das, was du der Welt präsentierst.  
Und du kannst jedes einzelne Teil davon verändern.*

*Serge Kahlil King*

### **Wie Sorge ich für mehr Energie?**

In meinem Artikel „[Die Quantumnatur des Miteinander - Teil 2](#)“ habe ich die Frage, wie unsere Befindlichkeit scheinbar von außen bestimmt wird, aufgegriffen und gezeigt, dass dies ein interner Vorgang ist, der mit äußeren Einflüssen tatsächlich nichts zu tun hat und von uns mit etwas Aufmerksamkeit steuerbar ist (ab Seite 13 unter der Überschrift „Zustände“ und „Wenn... dann...“). Natürlich ist es am Anfang ungewohnt, Befindlichkeiten zu steuern, da wir daran gewöhnt sind zu denken, dass unsere Stimmungen mit äußeren Einflüssen gekoppelt wären. Es braucht zu Beginn etwas Aufmerksamkeit, bis wir die ersten Erfahrungen machen, dass wir Einfluss darauf nehmen können, wie wir uns fühlen. Dass wir uns entscheiden können, wie wir uns fühlen wollen. Nach einer ersten Erfahrung, dass wir diese Veränderung bewirken können, geht es dann typischerweise immer leichter.



Im Folgenden möchte ich nun ein paar erprobte und effektive Wege aufzeigen, wie wir dieses Projekt: „Ich bestimme selbst, wie es mir geht“ in Angriff nehmen können. Die genannten Techniken sind schnell und effektiv und dennoch äußerst einfach. Sie setzen nur ein wenig Bereitschaft voraus, den Mechanismus, wie Menschen Informationen verarbeiten, zu verstehen und natürlich die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Häufig ist die Haltung anzutreffen, immer wieder das Gleiche zu tun, mit der Hoffnung auf einen anderen Ausgang. Irgendwann begreifst du, wie absurd diese Idee ist und dann tust du einfach etwas anderes und wirst ganz folgerichtig auch etwas anderes erleben. In der Anwendung dieser Vorschläge wirst du bemerken, dass du sehr schnell mehr Energie zur Verfügung hast, da du zum einen nicht mehr so viel Energie verlierst und zum anderen mehr Energie aufnehmen kannst. Und hier wird schon deutlich, dass es zwei Wege gibt: Zum einen kannst du Energie sparen, indem du deine Handlungen reduzierst, die dir Energie rauben. Und im zweiten Schritt entdeckst du Handlungen, die dir mehr Energie zuführen.

### **Handlungen reduzieren, die dir Energie rauben**

Ganz grundlegend energieraubend sind routinemäßig gedachte, einschränkende und dich selbst negierende Gedanken. Wenn du darauf achtest, kannst du entdecken, wie viele Gedanken du denkst, die dich selbst kritisieren und limitieren, die dich klein halten und die dich dazu anhalten, kein Zutrauen in deine Fähigkeiten zu zeigen. Viele dieser Gedanken sind einfach innerlich nachgeplapperte Aussagen von Menschen, denen wir zu bestimmten Zeiten unseres Lebens Macht über uns eingeräumt haben. Andere haben mit Erfahrungen zu tun, die wir zu bestimmten Zeiten unseres Lebens gemacht haben und die wie Warnungen über uns schweben, denselben Fehler nicht noch einmal zu machen.

Die allermeisten dieser limitierenden Gedanken sorgen nur dafür, nicht in die Nähe einer Erfahrung zu gelangen, in der ein solcher Gedanke zur Überprüfung anstehen würde. Wir haben es hier mit Überzeugungen zu tun, die, nachdem sie die Wahrnehmungsfiler der Tilgung, Verzerrung und Verallgemeinerung durchlaufen haben, zu unseren Anschauungen werden, zu dem, was für uns die Welt ist. In der Begleitung von Menschen dreht es sich zunächst darum, für ein Basisverständnis dieser Vorgänge zu sorgen, damit der Mensch seinen Anteil an diesem Mechanismus erkennen kann. Für Menschen, die diesen Mechanismus bereits anerkennen können,



reduziert sich die Umgehensweise in Bezug auf verurteilende und einschränkende Gedanken auf den einfachen Nenner: Hör auf, diese Gedanken zu denken!

### **Achte auf deine routinemäßigen Gedanken**

Nun können wir uns fragen, wie wir den Gedankenstrom, der - wie es scheint - ohne Unterbrechung und ohne unser Zutun abläuft, verändern können. Zunächst kannst du dein Denken verändern, indem du *einfach an etwas anderes denkst*. Wann immer du bemerkst, dass du diese Art von einschränkenden oder kritisierenden Gedanken denkst, denke an etwas anderes. Denke an etwas Schönes! An deinen bevorstehenden Urlaub... an den netten Menschen, den du kürzlich getroffen hast... oder an irgendetwas anderes Aufbauendes. Eine andere Möglichkeit ist, das Gegenteil dieses einschränkenden Gedankens zu denken. Wenn sich der routinemäßige Gedanke zum Beispiel darum dreht, dass du etwas nicht kannst, weil dir die Fähigkeiten dazu fehlen, oder du „immer“ in solchen Situationen dich nicht an die gewünschte Antwort des Prüfers erinnern kannst, stelle dir einfach vor, dass du es kannst. Male dir es in allen Einzelheiten so aus, wie du es gerne hättest, wie du es dir wünschen würdest. Du wirst sehen, dass alleine schon dies deine Stimmung enorm aufhellen kann. Und die von dir generierte Realität in deinem Inneren ist nicht weniger real, als die vorgestellten negativen Szenarien.

Wenn sich diese Gedanken als hartnäckig herausstellen sollten, gehe zu innerer Arbeit über, indem du den routinemäßigen negierenden und einschränkenden Gedanken mit der Technik der Submodalitätsveränderung kleiner machst, bis er dich nicht mehr beeinflussen kann (kinästhetisch)... ihn heller machst und ihn verblassen lässt (visuell)... ihn in Licht auflöst (visuell)... ihn dir mit Micky Mouse Stimme anhörst (auditiv)... oder du ihn in dir rückwärts laufen lässt (auditiv). Dies klingt vielleicht im ersten Moment etwas kompliziert, aber jeder Mensch hat diese Fähigkeit, die "Qualitäten" des inneren Erlebens zu verändern. Der erste Schritt ist, es einfach auszuprobieren.

Eine andere Möglichkeit ist, die Dynamind-Methode von Serge Khalil King zur Anwendung zu bringen, indem du innerlich sagst: Ich habe ein Problem mit meinen einschränkenden Gedanken... ich habe ein Problem mit meinen einschränkenden Gedanken und ich weiß, das kann sich ändern... ich habe ein Problem mit meinen



einschränkenden Gedanken und das wird sich jetzt ändern...

Näheres hierzu und auch zu den Handhaltungen und „Klopfstellen“ findest du im Internet unter: <http://www.alohainternational.org/html/dmtgerm.html>

Oder mach Ho'oponopono, die wunderbare Methode des Dr. Ihaleakala Hew Len, der uns einlädt zu erkennen, dass alles, was wir in unserer Welt vorfinden, auch von uns kreiert ist. Um dies anzuerkennen, wiederholst du innerlich die Sätze: Es tut mir leid – Ich vergebe dir – Ich liebe Dich.

Sich innerlich mit Worten wie „Ich liebe dich“ oder einfach nur „Liebe“ zu beschäftigen hat von sich aus schon eine besonders energetisierende Wirkung. Der japanische Wasserforscher Masaru Emoto hat herausgefunden, dass ein Wort wie „Liebe“ - gedacht, ausgesprochen oder aufgeschrieben - die energetische Struktur von Wasser sofort und unmittelbar verändert. Denke daran: Zu zwei Dritteln bestehst du aus Wasser! Und dies bringt uns jetzt zum nächsten Punkt.

### **Achte darauf, was du an Informationen in dich einlässt**

Als nächstes ist es wichtig, genau zu überprüfen, welchen Energien du dich aussetzt. Du kannst es dir sehr viel leichter machen, deinen Energiehaushalt zu optimieren, wenn du darauf achtest, was du an Energien in dich einlässt. Und mit „in dich einlassen“ meine ich nicht nur Nahrung, sondern alles, was du über deine Sinneskanäle in dich einlässt.

### **Fernsehen und Radio**

Unterschätze nicht die Macht der sich bewegenden Bilder. Das Gehirn kann nachweislich nicht wirklich diese Art der scheinbaren Realität (z.B. Filme) von der anderen scheinbaren Realität der Wirklichkeit unterscheiden. Wenn es sich um bewegte Bilder dreht und vor allem um die Dauer, mit der dir eine solche Scheinrealität vorgehalten wird, ist natürlich das Fernsehen der größte Manipulator. Du kannst davon ausgehen, dass das, was dir in den Nachrichten und in den vielen gleichgeschalteten Filmen vermittelt wird, nicht die Wirklichkeit ist, sondern ein Bild



der Wirklichkeit, welches dir gezeigt wird, um dich zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen. Dasselbe gilt natürlich für Werbung. Du hast zwar das Gefühl, aus freien Stücken ein Produkt zu kaufen, aber letztendlich tust du es, weil du manipuliert wurdest, zu glauben, dass dieses Produkt für dich etwas Sinnvolles beinhalten würde. Richard Bandler, der Begründer des NLP, hat den sehr treffenden Satz gesagt: *Das Problem ist nicht, dass die Menschen manipulierbar sind. Das Problem ist, dass sie glauben, sie wären es nicht.*

Reduziere also den Konsum dieser Instrumente der Massenbeeinflussung. Schaue so wenig wie möglich Fernsehen und wenn, dann nur ganz gezielt, dass was du auch wirklich sehen willst. Allerdings ist dies meistens mit dem normalen Fernsehprogramm nicht möglich, da du für dieses Thema relevantes Material sowieso in den wenigsten Fällen im Fernsehen finden wirst und wenn, dann ist die Information auch üblicherweise von Werbeeinblendungen durchbrochen.

Schau dir lieber eine gute DVD an. Natürlich keine aus der Videothek um die Ecke, denn da findest du nur den üblichen Hollywood-Müll, sondern suche gezielt nach aufbauenden und spirituell informativen Filmen. Wenn es sich um das Schauen von erbaulichen und erhellenden Filmen dreht, ist die Wirkung natürlich energiefördernd. Hierzu mehr im Teil: Was du für dich tun kannst, um mehr Energie zu gewinnen.

## **Zeitungen und Zeitschriften**

Eine weitere stark frequentierte und kaum reflektierte Informationsquelle sind Zeitungen und Zeitschriften. Diese Medien geben ebenfalls nur ein sehr einseitig gefärbtes Bild der angeblichen Wirklichkeit wieder. Ähnlich wie beim Fernsehen ist auch hier die Gefahr der Manipulation sehr hoch. In der Mainstreampresse wird immer die Meinung des Mainstream vertreten sein. Von daher ist Zensur innerhalb der Presse eine Tatsache. Niemand, der als Journalist innerhalb der Mainstreampresse tätig ist (und auch weiterhin in diesem Bereich tätig sein möchte) kann es sich erlauben, Informationen zu vermitteln, die außerhalb des Mainstream liegen.



Wenn du Informationen einholen möchtest, die dich weiterbringen, geht dies nur über Informationsquellen, die über die Meinung der Masse hinausreichen. Das Internet ist heute die einzige Quelle, um ungefiltert an Nachrichten zu gelangen. Natürlich setzt dies voraus, dass du selbst mit diesen Nachrichten umzugehen weißt und du dir Quellen herausarbeitest, denen du vertraust. Achte darauf, dass du deiner inneren Stimme zuhörst, die dir sagt, was an den Meldungen dran ist. Am Anfang kann dies schwer sein, da du so oft betrogen worden bist und dir Dinge als „Wahrheit“ verkauft wurden, obwohl du „wusstest“, dass es nicht stimmt. Deine Intuition, dein inneres Wissen, wird zurückkehren, sobald du dich wieder darauf einlässt und dein Energieniveau steigt.

### **Achte darauf, womit du dich umgibst**

Die Natur des Menschen und des uns Umgebenden ist Energie. Unser Energiekörper nimmt Schwingungen in enormer Bandbreite auf. Alle über unsere Sinne aufgenommenen Informationen sind ihrer Natur nach Schwingungen. Es ist also sinnvoll, sich die Schwingungen denen du dich aussetzt, sehr genau anzuschauen. Es ist mittlerweile erwiesene Tatsache (oder wie ich neuerdings gerne sage: „wohlbestätigtes Wissen“), dass sich digital gepulste elektromagnetische Strahlungen äußerst negativ auf Organismen auswirken. Ich verwende hier den Begriff „Organismus“ in der erweiterten Variante und zähle den Energiekörper des Menschen hinzu. Für Menschen, die daran interessiert sind, ihre Energie zu optimieren, muss deutlich sein, dass die Untersuchung der Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung auf den Energiekörper gerade erst beginnt. Diese Wissenschaftsfelder werden unterdrückt, da die Ergebnisse dazu geeignet sind, die bisherige Infrastruktur der elektromagnetischen Wellen als für Organismen absolut schädlich auszuweisen. Und wie du dir sicher denken kannst, wenn dort eine ganze Industrie hinter steht, verändert man es nicht – auch wenn es schädlich ist.

### **Handy und Schnurlostelefone**

Eine starke Quelle elektromagnetischer Wellen ist das mittlerweile allgegenwärtige Handy. Schalte also dein Handy wann immer es geht aus. Es gibt viele Menschen (zu denen gehöre ich auch), die spüren, wenn ein Handy in ihrer unmittelbaren Nähe



eingeschaltet ist und leider mittlerweile auch Menschen, die sich in Städten nicht mehr aufhalten können, da ihre Gesundheit auf Grund ihrer Sensibilität für elektromagnetische Strahlung stark beeinträchtigt ist. Natürlich wird jeder Zusammenhang der Beeinträchtigung durch Mobilfunkstrahlung abgelehnt, wobei dies allerdings ebenfalls wohlbestätigtes, aber unterdrücktes Wissen ist. Tiere reagieren ebenfalls äußerst sensibel auf diese Strahlung, sodass zum Beispiel Bienen in Nähe von Mobilfunkmasten ihrer Orientierung verlieren und ihren Stock nicht mehr finden. Selbst Bäume verlieren ihr Blattwerk oder sterben sogar ganz ab, sofern sie im Strahlungsfeld eines Mobilfunkmastes stehen. Mittlerweile werden immer mehr Mobilfunkmasten versteckt aufgebaut (in Kirchtürmen (!) und hinter Verkleidungen), um Menschen in falscher Sicherheit zu wiegen. Nach dem Motto, wenn du nicht sehen kannst, was dich krank macht, können es natürlich viele Faktoren sein. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass keine Versicherung der Welt gegen die Auswirkungen dieser Art von Strahlung versichert! Alleine dies sollte uns zu denken geben.

Auch Telefone im Haus können starke Störfelder erzeugen. Insbesondere sind es hier die sogenannten DECT-Telefone. Wenn du so ein schnurloses Telefon zu Hause hast, kann man vielleicht die Sendeleistung verringern, denn die modernen Geräte kann man in den sog. „ECO Mode“ schalten, was dann eine Reduzierung der Sendeleistung bewirkt. Die neueren Geräte senden auch nicht mehr dauernd mit maximaler Sendeleistung, wenn sie in der Basisstation zum Laden stehen, sondern verringern ihre Sendeleistung stetig oder schalten sogar ganz ab. Dies gilt aber nur bei Basisstationen mit einem Mobilteil. Sobald mehrere Mobilteile an einer Basisstation angemeldet sind, ist die Reduzierung der Sendeleistung technisch nicht mehr möglich. Doch nur die Telefone, die mit einem Kabel versehen sind, die sogenannten „schnurgebundenen“ Telefone, geben keine elektromagnetische Strahlung ab.

## **Drahtloses Internet**

Eine weitere äußerst starke Störquelle sind die W-LAN Spots. Also die Sende- und Empfangsstationen, die für den drahtlosen Zugang der Computer ins Internet sorgen. In der Werbung wird immer suggeriert, wie wunderbar es ist, schnurlos ins Internet zu gehen, aber Tatsache ist auch hier, dass ein Kabel die einzige Möglichkeit ist, um dich vor dieser Strahlung zu schützen. Auf all das was um dich herum geschieht, in



den Nachbar-Häusern oder den Nachbar-Wohnungen hast du natürlich keinen Einfluss, es sei denn du hast verständige Nachbarn und kannst mit ihnen sprechen. Aber den Bereich deiner eigenen Wohnung oder deines Hauses nach diesen Kriterien zu optimieren, ist schon ein großer Schritt, um merklich deine Stimmungen und überhaupt deine Gesundheit und Befindlichkeit zu verbessern.

### **Energie“spar“lampen**

In deinem eigenen Bereich gibt es dann noch weitere Möglichkeiten. Benutze keine Energiesparlampen! Diese Lampen geben starke elektromagnetische Strahlung ab und haben außerdem ein Lichtspektrum, welches sich äußerst negativ auf den Organismus des Menschen auswirkt. Im Übrigen sind diese sog. Energiesparlampen auch überhaupt nicht energiesparend, weil die Herstellung sehr viel aufwendiger ist, als die der herkömmlichen Glühbirne. Die Verbraucher werden darüber nicht ehrlich aufgeklärt, weil diese neuen Lampen einen enormen Profit in die Kassen der Konzerne spülen. Daran siehst du, dass es sich bei der Bewertung von Produkten nicht um dein Wohl dreht, sondern einzig und allein um den Profit. Auch die Lampenlebensdauer ist sehr viel geringer als die Herstellerangaben versprechen, was wiederum den Kosten-Nutzen Effekt drastisch senkt. Im übrigen sind diese Lampen sehr stark Quecksilberhaltig, was sie umweltpolitisch höchst bedenklich macht. In den Herstellungsländern, wie zum Beispiel China, gibt es kaum oder keine Umweltauflagen und auch auf die Gesundheit der Menschen, die am Herstellungsprozess dieser Lampen beteiligt sind - und in diesen Ländern sind es häufig Kinder und Frauen, die dafür eingesetzt werden - wird aus Profitgier nicht geachtet. Auch die Energie, die mit diesen Fakten einhergeht, wirkt nach feldtheoretischer- bzw. quantenphysikalischer Sicht auf uns ein, denn alles ist mit allem verbunden.

### **Achte auf deine Ernährung**

Die Nahrung, die du zu dir nimmst, versorgt dich ganz direkt mit Energie. Die Qualität der Nahrung, die du zu dir nimmst, ist entscheidend. Es ist hier weniger eine Frage der Ideologie, ob du auch weiterhin Fleischesser sein willst oder dich aus ethischen Gründen dazu entscheidest vegetarisch zu leben, sondern die Frage, wie



natürlich deine Nahrung noch ist. Denke bei Fleisch allerdings daran, dass du energetisch an das Erleben dieses Tieres gebunden bist, wenn du es als Nahrung zu dir nimmst. Dies wirkt aufgrund der schändlichen Weise, wie mit Tieren im Aufzugs- bzw. Schlachtprozess umgegangen wird, natürlich äußerst negativ beeinflussend. Daneben werden diese Tiere leider auch mit Medikamenten und mit Antibiotika vollgestopft und alle diese Substanzen nimmst du beim Verzehr von Fleisch selbstverständlich auch in dich auf. Schädlich sind auch alle denaturierten Nahrungsmittel, also Nahrungsmittel, die durch aufwendige maschinelle und/oder chemische Fertigungsprozesse gegangen sind und dadurch das meiste an energetisch verwertbaren Stoffen verloren haben. Teilweise nehmen dir diese Nahrungsmittel sogar mehr Energie, als sie dir zufügen.

Besonders schädlich in ihrer ganzheitlichen Auswirkung sind natürlich auch genmanipulierte Nahrungsmittel. Du kannst davon ausgehen, dass es keine ehrlichen Studien zu den Auswirkungen von genmanipulierten Nahrungsmitteln gibt. Studien, die die Unbedenklichkeit bescheinigen, sind bezahlt und werden von gekauften Mündern propagiert. Jede Studie, die bislang die tatsächlich alarmierenden Auswirkungen von genmanipulierter Nahrung auf den Gesamtorganismus Erde-Pflanzen-Tier-Mensch ehrlich aufgezeigt hat, ist nicht in die Öffentlichkeit gelangt.

In diesem Bereich sollten auch "versteckte" Stoffe erwähnt werden, wie zum Beispiel der Süßstoff Aspartam, der sich in den "Light"-Produkten oder im Kaugummi und in vielen anderen Nahrungsmitteln verbirgt. Auch unter dem Namen Nutra-Sweet, Equal, Spoonfull, Canderel, Sanecta oder einfach E951 ist Aspartam eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als Nahrungsmittel auf die Menschheit losgelassen worden ist und die Liste der Nebenwirkungen ist viel zu lang, als das sie hier aufgeführt werden könnte, aber wenn du willst, kannst du dich hier informieren: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/aspartam-warheit.pdf>

Wenn das Trinkwasser in der Gegend, in der du wohnst, fluoridiert ist, kannst du, außer dich bei deinen Stadtwerken zu beschweren, daran nichts ändern. Trinken solltest du dieses Wasser allerdings nicht. Nur aufwendige Filterprozesse und anschließende energetische Reinigung (siehe Masaru Emoto) können dem Wasser wieder gute Qualität geben. Fluorid ist ein äußerst schädliches Gift und fällt als Abfallstoff der Industrie an. Im Grunde ist das Ausbringen in das Trinkwasser ein Entsorgungsprozess. Daneben entdeckte man schon im zweiten Weltkrieg die



besondere Wirkung des Fluorids auf bestimmte Teile des Gehirns und dass es die Kritikfähigkeit der Menschen herabsetzt. Anders formuliert könnte man sagen, dass es die Menschen leichter manipulierbar und lenkbarer macht. Wenn du mehr über die Fluorid-Verschwörung wissen willst, kannst du dich hier informieren:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fluoridierung-ia.html>. Denke daran, dass den meisten Zahncremes ebenfalls Fluorid beigemischt ist und der Zahnarzt, wenn du nicht aufpasst, auch gerne mal aus "Unwissenheit und gutem Glauben" diesen Stoff auf deine Zähne pinselt. Es ist allerdings schon lange wohlbestätigtes Wissen, dass Karies durch diese Prozedur noch gefördert wird.

Das du keine Quecksilberhaltigen, Wirkstoffverstärkten, mit Nanopartikel versehenen, in Hühnereiern herangezüchteten, auf Hunde- oder Affenmilch gewachsenen oder sonst wie geartete Impfungen in dich einlässt, versteht sich glaube ich auf dieser Stufe der Entwicklung von selbst. Informiere dich über die Hintergründe und die Geschichte der Pharmaindustrie. Hinter ihrer nach außen getragenen Sorge um deine Gesundheit steht die blanke Profitgier.

## **Vitamine und Mineralstoffe**

Obwohl in den Bereich der energiefördernden Handlungen gehörend, sei dieser Punkt bereits hier erwähnt: Der Vitamin- und Mineralstoffanteil in den Nahrungsmitteln ist über die letzte Zeit stark gesunken, was zum einen an der Verarbeitung der Produkte liegt, aber auch daran, dass in den Böden, auf Grund der andauernden Produktion und der einseitigen Düngung, immer weniger Mineralien enthalten sind. Auch wenn du dich schon bewusst ernährst, kann es sein, dass du diese Stoffe dennoch nicht in ausreichendem Maß erhältst. Sprossen (also selbst zum Keimen gebrachte Pflanzen) haben einen sehr hohen Anteil an diesen Stoffen. Als Alternative bleibt dann noch Vitamine und Mineralien durch spezielle Präparate zu dir zu nehmen. Sorge dafür, dass dir diese Quelle, selbst für eine qualitativ hochwertige Ernährung zu sorgen, nicht genommen wird. Es gibt Bestrebungen, die uns Menschen den Zugang zu guter natürlicher Ernährung erschweren sollen, bis hin zu dem geplanten Verbot von freien Nahrungszusatzstoffen. Nähere Informationen hierzu findest du unter dem Stichwort: [Codex Alimentarius](#).



## **Achte darauf, mit welchen Menschen du dich umgibst**

Es ist nicht unerheblich, mit welchen Menschen du dich umgibst. Wir Menschen sind sehr sensibel, was die energetische Ausstrahlung eines anderen Menschen oder mehr noch einer Gruppe anbelangt. Auch wenn es dir zuerst schwierig erscheint: Du kannst wählen, mit welchen Menschen du dich umgeben willst. Wenn du merkst, dass dir die Gesellschaft eines Menschen oder einer Gruppe nicht gut tut, dann folge deiner Intuition. Viel zu oft verbleiben Menschen in Beziehungen oder Organisationen, obwohl sie spüren, dass es ihnen nicht gut tut. Die Gründe liegen meist in der Angst etwas zu verlieren. Bevor Neues in dein Leben treten kann, musst du allerdings Altes loslassen. Du wirst andere Menschen kennenlernen, deren Gesellschaft für dich förderlich ist. Vertraue dem Prozess des Lebens. Das Leben selbst führt dich weiter!

## **Nimm keine bewusstseinsintrübenden Substanzen wie Nikotin oder Alkohol zu dir**

Auf dieser Entwicklungsstufe, wo du dir Gedanken über das Optimieren deiner Energie machst, ist zu dem Thema Alkohol und Nikotin im Grunde nicht mehr viel zu sagen. Nikotin ist ein starkes Nervengift und ist nur eines der äußerst schädlichen Bestandteile, die im Rauch einer Zigarette enthalten sind. Meistens wird nur von einer körperlichen Auswirkung ausgegangen, wobei die Auswirkungen auf deinen Geist sich um ein vielfaches stärker bemerkbar machen. Bis dein Körper sichtbare Zeichen des Verfalls durch den andauernden Genuss von Nikotin zeigt, wird vermutlich einige Zeit vergehen. Die Auswirkungen auf deinen Geist sind allerdings sofort da und hindern dich daran, klare Gedanken zu denken und zu innerer Klarheit zu gelangen, um da heraus effektive Handlungen zu generieren.

Beim Alkohol ist es ähnlich, wobei sicher gegen ein Glas Wein nichts einzuwenden ist, da du es ja vermutlich nicht wegen der bewusstseinsintrübenden Wirkung zu dir nimmst. Wie oben bereits erwähnt, hast du auf dieser Entwicklungsstufe schon genügend Wahrnehmung, dass du von ganz alleine darauf achtest. Interessant in diesem Zusammenhang scheint mir auch der Faktor, dass beim Alkohol, wie beim Nikotin auch noch Steuern bezahlt werden und die Menschen den Staat somit auch noch dafür bezahlen, damit er sie vergiftet. Und da möchtest du sicherlich nicht mehr mitspielen.



## **Was du für dich tun kannst, um mehr Energie zu gewinnen**

Dieser Bereich ist jetzt leicht! Spannenderweise ist es für viele Menschen viel schwieriger zu erkennen, dass wir Altes loslassen müssen, um uns zu entwickeln. Erst dann erkennst du wieder, wie leicht es eigentlich ist, gut für dich zu sorgen und das du alles Wissen seit jeher schon in dir hattest. In diesem Abschnitt dreht es sich tatsächlich um so einfache Dinge wie, so oft es dir möglich ist, in die Natur zu gehen. Dass es uns in der Natur so gut geht, hängt zu einem großen Teil mit der positiven Energie zusammen, die du in der Natur vorfindest. Darüber hinaus tut natürlich auch die frische Luft ihren Teil dazu bei (frischer Sauerstoff, negative Ionen usw.), aber selbst nur der Einfluss und die Auswirkung der Farbe „grün“ ist nachweislich positiv für den Organismus (und für die mentale Haltung). Und bei genauerer Betrachtung handelt es sich natürlich auch hier wieder um elektromagnetische Wellen, da das Farbspektrum der Farbe Grün ein Wellenspektrum ist und unsere Augen genaugenommen ein Empfänger für elektromagnetische Frequenzen im Frequenzband der Farben sind. Im Grunde ist alles im Universum ein Wellengeschehen.

Das Sonnenlicht hat ebenfalls energetisierende Wirkung, wobei hier kein Sonnenbad-Marathon am Strand der Balearen gemeint ist, sondern das sich im Sonnenlicht aufhalten. Wann immer die Sonne scheint, nimm einfach ein paar Strahlen und lass dich von der Sonne ernähren. Geräusche der Natur, wie Vogelgezwitscher, plätschernde Bachläufe oder Meeresrauschen tragen auch zu guten Gedanken und körperlichem Wohlbefinden bei. Im Grunde ist dieser Bereich einfach zu klären: Wenn du mehr Energie hast, wird dir dein intuitives Wissen auch mehr und mehr zur Verfügung stehen und du wirst die Natürlichkeit in diesen Handlungen erkennen. Es ist tatsächlich so einfach: Trinke viel frisches Wasser, esse gute Nahrung, umgebe dich mit schönen Dingen, lese gute Bücher, schaue gute, erbauliche Filme. Höre dir den Ton von Klangschalen an, oder besorg dir eine Trommel und musiziere. Schöpfe aus dem Reichtum deiner veränderten Wahrnehmungen und erlaube dir, in Trancen zu gehen. Mache viel Sport und betätige dich körperlich, gehe Laufen in der Natur, fahre wieder mit dem Fahrrad und such dir eine Möglichkeit, wild zu tanzen und vor allem erlaube dir zu lieben!

Es gibt so viele Möglichkeiten, wir müssen nur irgendwo beginnen!

