

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 9. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Die kraftvollste und effektivste geistige Haltung die du einnehmen kannst, ist die Dankbarkeit.
- Hör auf, unter deinen Symptomen zu leiden, sondern nimm sie dankbar an. Glaube nicht länger, dass du leidest, weil du Symptome hast, sondern erkenne, dass es genau umgekehrt ist. Es haben sich Symptome entwickelt, weil du vorher schon gelitten hast. **Worunter du auch immer leidest, wenn du aufhörst zu leiden, kann es sich nicht aufrecht erhalten!**
- Gib dein Rechthaben auf und diskutiere nicht mit dem Leben. Komm aus der Position, dass dein Standpunkt genausogut völlig falsch sein kann. Erinnerst du dich noch an den Satz: „Ach, so ist es richtig!“?
- Welche Dinge hast du früher auf ganz andere Art interpretiert als du es heute tust?
- Es ist ok, es zunächst auf deine Art zu probieren, doch wenn du damit scheiterst, womöglich sogar mehrmals, schlag einen anderen Weg ein.
- Sieh jede Herausforderung als Job oder Auftrag und nimm sie stolz an. Mach dir bewusst, wer von deinen Mitmenschen außer dir noch davon profitieren wird, wenn du die schwierige Lage bewältigst?
- In welchen Situationen deines Lebens hat es dir geholfen, dich ganz hinzugeben?
- Mach dir bewusst, in welchen Bereichen du dich noch aufopferst, selbst wenn es ganz kleine Situationen sind und triff eine klare Entscheidung, wie du weiter vorgehen möchtest. Möchtest du hier etwas verändern oder aber ganz bewusst noch verharren, dir die Dinge schmackhaft machen und davon profitieren? Lass nicht zu, dass du dir mit deiner Gegenwehr selbst Schaden zufügst und dir so jede Chance nimmst, dass sich etwas zum Guten wenden kann.
- Erinnere dich an die Aussprüche, die dir helfen, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. „Ah, so kann man es auch machen, das ist eine gute Idee.“ oder „Ich habe mir so gewünscht, dass das passiert.“ Selbst wenn du sie mit einem leicht ironischen Unterton aussprichst, werden sie dich zum Schmunzeln bringen und dich aus deiner Opferhaltung reißen.
- Wenn du noch Symptome hast oder sie nach längerer Zeit zu dir zurückgekommen sind, kann das an Folgendem liegen:
 - 1) Ein anderer Knoten hat sich bei dir gelöst und dein System hat einen Ausgleich hergestellt.
Hier kann es helfen, einmal im Geiste in den Keller deines Systems hinabzusteigen und deinen Glücks- oder Gesundheitsregler nach oben zu regulieren.
Wo hast du es in deiner Vergangenheit im Kleinen und im Großen schon erlebt, dass du wie mit einem Thermostat auf ein bestimmtes Level eingestellt warst und es nicht oder nur schwer verlassen konntest?

Welche anderen Thermostate gibt es noch in deinem Keller? Passt der Wert auf den sie eingestellt sind für dich?

- 2) Du bist bereit für ein völlig neues Level. Vielleicht darfst du dein Vertrauen ins Leben oder in deinen Körper auf eine ganz andere Ebene bringen?

Wenn Menschen behaupten, sie hätten schon alles probiert um gesund zu werden, haben sie in der Regel nicht probiert, mit ihren Symptomen anders umzugehen.

Achte hier auch wieder darauf, nicht ergebnisorientiert zu denken. Wenn du versuchst, deine Symptome nur anzunehmen, um sie schnell loszuwerden, wird es nicht klappen. Übe diese Art der Hingabe zuerst an für dich leichteren Themen.

- 3) Dein Körper möchte sich entgiften.

Wie du ihm hierbei helfen kannst, kannst du in meinem Buch „Natürliches Entgiften – Freiheit für Körper, Geist und Seele“ nachlesen. Auch die Entgiftung ist eine fantastische Methode, um aktiv zu werden, anstatt sich weiter hilflos zu fühlen.

- Jeder Heilungsprozess verläuft in Wellen. Gelegentliche vermeintliche Rückschritte sind ganz normal. In Wahrheit handelt es sich aber nur um Fortschrittpausen, die sich vor allem dann einstellen, wenn ein großer Sprung auf eine ganz neue Ebene bevorsteht. Wenn du das erst einmal verinnerlicht hast, wird es dir leichtfallen, dich darüber zu freuen.