

Heute schon alle Organe versorgt?

Wir haben schon viel über ein wichtiges Organ gehört.

Ich habe im Laufe meines kleinen Lebens schon viele krankheitsbedingte Herausforderung meistern dürfen/müssen.

Wie einigen durch meinen früheren Vorträgen bekannt ist, habe ich viele Jahre eine ESWL-Therapie vorgenommen.
15 Jahre konnte ich damit gut leben.

Dann die Pankreas-OP, welche ebenfalls gut verlief & mir wieder ein neues Leben ermöglicht hat
doch dann kamen weitere kleinere bis mittlere gesundheitliche Herausforderungen hinzu.

Ich bin dabei an meine physischen und psychischen Grenzen gestoßen

Au der Such nach meiner Vitalität habe ich viel ausprobiert & das Gefühl gehabt nie das richtige zu finden.

Doch dann habe ich die Reissleine gezogen & meine Psyche mal gründlich unter die Lupe genommen – Selbstverständlich mit fachlicher Hilfe

Ich befinde mich noch immer auf dem Trainingsfeld & am Anfang „meiner Arbeit“
Erst diese Woche konnte ich dieses feststellen!!

Doch dabei bin ich schon jetzt zur Erkenntnis gekommen, dass ein ausgeglichenes Leben, „nein-sagen können“ , im Umfeld aufräumen = mehr Gelassenheit bringen kann!!

Die Folgen:

meine Blutzuckerwerte sind gut & stabil

zu der Zeit benötige ich kaum Insulin (und ich habe nicht mehr Sport getrieben als vorher)

u n d

Ich fange an Dinge zu entdecken & zu sehen, die in der Natur stattfinden!
Diese Wirkung kann kein Medikament der Welt hervorzaubern.

Was ebenso faszinierend ist, dass bei Stress der Atem so flach werden kann, dass nicht genug Sauerstoff die Organe versorgt und somit die Durchblutung gehemmt wird, das bedeutet: ENTZÜNDUNGEN – ergo kann es zu Krebs führen

Also lautet mein Motto jeden Tag:

Heute schon tief geatmet! Tue etwas für Dich!

Ich nehme mindestens 1 x am Tag meinen Körper wahr (Das geht auch in der Pause auf der Arbeit)

Kurze innehalten & tief durchatmen 5 min die Organe bewußt mit Sauerstoff versorgen & bewußt wahrnehmen, wo bin ich angespannt? Warum?

Will ich diese Anspannung so?

Oder sollte ich nicht mal sagen, es reicht auch morgen!

Mein täglicher Abendspaziergang (knapp 30 min) hat mir die tanzenden Fledermäuse in der Abendsonne präsentiert, die Grillen haben ein Konzert gegeben. Die Wolken haben mit der sonne einen Machtkampf gezeigt. Doch das gemeinsame Spiel ist die Harmonie des Lebens!!

Die glücklichen Momente haben so viel bewirkt, dass ich seit dem gute Zuckerwerte, gute Blutwerte habe & mich auch vitaler fühle.

Die Ausrutscher, die noch passieren, versuche ich durch positive Gedanken: „Das ist heute mal so, dafür kannst du aber die schöne Landschaft ansehen, etc. zu relativieren.

Es ist ein hartes Stück Arbeit, dass ich nicht ganz alleine gemeistert habe.
Ein gutes soziales Umfeld, einen geduldigen Ehemann & gute Therapeuten und Ärzte sind wichtige Ressourcen, die auch aufgebaut und gepflegt werden müssen..

Ich lade sie ein:

Probieren Sie es mal ausgeglichen

Alle Organe zu versorgen mit einer kleinen Auszeit am am Tag

DIE HEIßT:

Heute schon Tief geatmet?

Heute schon alle Organe versorgt?

Vielen DANK für Ihre Aufmerksamkeit!!