

Newsletter Dezember 2009

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum in 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Veranstaltungskalender
- Gedanken für die Seele
- Der Nierenmeridian, seine körperlichen und psychischen Themen
- Wenn das "Klopfen" nicht gleich hilft, Hintergründe (Teil 3)

Veranstaltungskalender, Vorschau auf das Frühjahr 2010

Sa./So., 30./31.01.2010 :

Workshop Tierkommunikation mit Stefanie Grabolle (www.silent-talk.de)

Ort: Bei mir in meiner Praxis FreiRaum, Ungerthal

Do., 25.03.2010 (19:30h - 21:30h):

Vortrag über energetische Therapieformen (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

€ 8,-- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Sa., 17.04.2010 (14:00h - 18:30h):

Workshop Entspannung mit Klangschalen (VHS)

€ 28,-- inkl. Nutzung der Klangschalen. Ort: Leerstetten, Kulturscheune

(Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Di., 27.04. / 04.05. / 11.05.2010 (jeweils 19:00h - 21:30h) :

Workshop Klopf-Akupressur (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

(Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Do., 29.04.2010 (19:30h - 21:30h):

Vortrag über Schüsslersalze für die Seele (VHS)

Ort: Leerstetten, Kulturscheune

€ 8,-- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Gedanken für die Seele

Das folgende Gedicht ist von **Charlie Chaplin** (ja, der wunderbare Komiker und begnadete Filmmacher hatte eine sehr empfindsame Seele, wie ja auch seine Filme zeigen). Ich habe es der Dezember-Ausgabe der Zeitschrift Natur & Heilen entnommen, und es hat mich selbst so berührt, dass ich es Euch in voller Länge hier abdrucken möchte. Es füllt die nächste Seite, so dass Ihr es Euch in einem Stück ausdrucken könnt, wenn Ihr möchtet.

Charlie Chaplin schrieb diese Zeilen an seinem 70. Geburtstag, am 16.04.1959, als es noch nicht üblich war, in jeder Buchhandlung Bücher über Lebensweisheiten zu finden.

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit und am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist -
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **Vertrauen**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **Authentisch-sein**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich: Das nennt man **Reife**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man **Ehrlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen,
und von allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das "gesunden Egoismus",
aber heute weiß ich, das ist **Selbstliebe**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: Das nennt man **Demut**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es **Bewusstheit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute **Herzensweisheit**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen
mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: **Das ist das Leben!**

Charlie Chaplin

Wissenswertes über unseren Nierenmeridian

Der Nierenmeridian steht auf der **körperlichen Ebene** für die Steuerung unserer konstitutionellen Kräfte, für die Kontrolle des Wasserhaushalts und die Produktion von Energie. Ein Ungleichgewicht auf körperlicher Ebene hat negative Auswirkungen vor allem auf den Kreislauf und das Immunsystem. Ein erhöhter Herzschlag, Ödeme, Schuppenflechte, aber auch Zähneknirschen und Haarausfall können mit dem Nierenmeridian in Verbindung stehen. Auf **psychischer Ebene** steht der Nierenmeridian für den zwischenmenschlichen Bereich, unsere Beziehungen zu anderen Menschen und die damit verbundenen Emotionen, für Treue, Liebe und Vertrauen. In einem Zustand des Ungleichgewichts entstehen Schuldgefühle und die Haltung "es nicht verdient zu haben". Existenz- und Todesängste sind die Steigerung hiervon. (Quelle: Ingrid Schlieske, Heilen mit Meridian-Energie-Therapien, Turm Verlag) Entsprechend ist die Lernaufgabe für die Überwindung von Ängsten und Zorn.

Wir können den Nierenmeridian ausbalancieren, indem wir seine Endpunkte durch klopfen stimulieren: Sie liegen in der Kuhle unter dem Schlüsselbein, links und rechts neben dem Brustbein.

Die Zeit der **maximalen Aktivität** des Nierenmeridians ist von 17:00 bis 19:00 Uhr

Die zugehörige Affirmation nach John Diamond lautet:

„Meine sexuellen Energien sind ausgewogen“

Wenn das "Klopfen" nicht (gleich) hilft (Teil 3)

Es sind ungewöhnlich schnelle Ergebnisse, die wir mit dieser Methode erreichen können, doch das ist nicht immer so. Hierfür kann es mehrere Gründe geben, im letzten Newsletter ging ich auf die psychologische Umkehr, die innere Selbstsabotage ein, sowie der Wichtigkeit, die Aspekte getrennt zu behandeln. Hier nun der dritte Teil:

4. Eine neue Thematik oder ein neues Problem wird aktiviert, während Sie das ursprüngliche Thema bearbeiten:

Diese Sonderform der "geteilten Aufmerksamkeit" kommt recht häufig vor. Scheinbar bleibt der Stresslevel gleich hoch oder wird sogar noch gesteigert. In Wirklichkeit hat sich das erste Thema vielleicht schon erledigt, und ein neuer Aspekt kommt ins Bewusstsein, wie nach dem Prinzip der Zwiebelschalen.

Die zweite Möglichkeit ist, dass wir durch das Beklopfen dieses ersten Themas den Kern des Problems berühren und aufdecken, z.B. ein Kindheitserlebnis. Dieses Ursprungsthema gilt es dann zu beklopfen.

Ich wünsche Euch noch eine besinnliche wunderschöne Weihnachten, geruhsame Feiertage, und einen guten Start in das Neue Jahr,

Anne Rose Pretorius