

Wie Energiespender un

Wir leben als Energiewesen! Wenn auch dieser Begriff für viele Menschen noch immer ungewöhnlich klingt und vielleicht sogar auf Unverständnis stößt – es ist so!

Energie ist die einem Körper innewohnende Kraft, Arbeit zu verrichten! So formuliert die Wissenschaft der Physik die Definition von Energie. Also ohne Lebensenergie (Chi, Prana) wären Menschen, Tiere und Pflanzen nicht lebensfähig!

Im Grunde lässt sich alles, was existiert, als eine Form von Energie darstellen. Wenn wir also verstehen, dass unsere Lebensenergie der Motor ist, der unseren Körper durch dieses Leben bringt, dann wird sofort auch klar, wie wichtig es ist, diese Energie nicht zu sehr zu strapazieren, sie nicht über Gebühr zu vergeuden, sondern sie, ganz im Gegenteil, durch bewusste Lebensweise zu stärken!

Was sind nun die Hauptenergielieferanten? Lassen Sie mich einige wichtige Faktoren in aller Kürze anführen und erklären. In meinem Buch **Grünes Licht – Heute ist ein guter Tag gesund zu werden!** habe ich versucht, zu einigen Themen ausführlicher Stellung zu nehmen.

Lebenselexier Sauerstoff

Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Ohne diesen Mechanismus wären wir nicht lebensfähig. Wenn wir unser Weltbild aber über die Enge der materiellen Vorgänge erheben können, so merken wir sehr bald, dass der Raum um uns nicht nur aus Luft besteht, sondern alles an Informationen und Feldern enthält, die das Universum definieren.

Also verbinden wir uns bei jedem Atemzug mit der Fülle des Universums! Darin liegt die eigentliche Dimension diverser Atemübungen, deren Bedeutung immer mehr Menschen bewusst wird und die in fernöstlichen Meditations- und Atemtechniken seit Jahrtausenden gelehrt werden.

Lebenselexier Nahrung

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ heißt es im Volksmund. Und so ist es wohl auch. Aber es ist klar, dass neben der Quantität dessen, was wir uns zuführen, natürlich auch die Qualität der Nahrung entscheidend ist.

Dr. Wolfgang Grünzweig



A-300 Purkersdorf

www.gruenzweig.co.at

mail@gruenzweig.co.at

Tel. u. Fax: +43/2231/66919

Buch Grünes Licht – Heute ist ein guter Tag gesund zu werden!

zu bestellen über:

www.gruenzweig.co.at/gruenzweig/gruenes-licht/bestellung

Und hier erleben wir in unserer so hoch entwickelten Gesellschaft durchaus unangenehme Überraschungen. Denn sowohl unsere Lebensmittel, als auch unser Wasser und die vielen anderen Getränke, die uns zur Verfügung stehen, sind oftmals nicht wirklich gesundheitsfördernd.

Der Hauptgrund liegt darin, dass viele Lebensmittel, wie wir sie in unseren Supermärkten beziehen, selten naturbelassen und daher energiereich sind, sondern durch verschiedene Behandlungen ihren natürlichen Energiegehalt

as mit Leben erfüllen...

weitestgehend eingebüßt haben. Dasselbe gilt auch für unser Wasser.

Lebenselexier Bewegung

Die wenigsten von uns bewegen sich in ausreichender Form. Viele sitzen den ganzen Tag an ihrem Arbeitsplatz und abends vor dem Fernseher. Wen wundert es, dass unsere Medizin mit so vielen klassischen Zivilisationserkrankungen konfrontiert ist? Viele versuchen sich kompensatorisch sportlich zu betätigen. Ob Fitnessstudio, Joggen oder Ähnliches, bei aller Befürwortung körperlicher Ertüchtigung, das Verletzungspotential im Breitensport ist beträchtlich.

Oft sind Menschen bereits so aus ihrer körperlichen Fitness geraten, dass sie die entsprechenden Übungen nicht mehr so ohne weiteres vertragen. Des Rätsels Lösung liegt dabei natürlich einerseits in einem gezielten Trainingsaufbau und entsprechender Beratung durch geschulte Sportlehrer und Therapeuten, andererseits bieten uns fernöstliche Methoden auch hier wieder große Hilfestellung. Denn sowohl chinesische Methoden wie Tai Chi und Qi Gong, als auch indisches Yoga und einfache Übungen wie die Fünf Tibeter haben als primäre Zielsetzung die Aktivierung unseres Energieflusses! Die körperliche Fitness zieht sozusagen nach. Werden diese Prinzipien bedacht, ist der gesundheitliche Bonus optimal und die Verletzungsgefahr minimiert!



Lebenselexier positives Denken

Sicher kennen viele von Ihnen die Überlegungen, dass unsere Gedanken unsere Realität erzeugen und daher natürlich die Qualität unserer Gedanken eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unseres Lebens spielt. Nun, wie wir es drehen und wenden, so wird es wohl sein! Letztendlich passiert alles das, was wir Kraft unserer Gedanken Realität werden lassen. Unterm Strich ist alles, was ist, verdichteter Geist!

Unsere Schwierigkeit liegt darin, Gedanken bewusst zu lenken, bewusst

einzusetzen. Niemand sagt, dass der Weg dorthin ein leichter ist, dennoch sind wir gut beraten, uns mit solchen Themen zu beschäftigen. Wir sollten erkennen, dass das, was wir wissentlich, mittels unseres Verstandes (auch sehr treffend kleines Ich genannt) denken und vielleicht wollen, noch lange nicht dem entspricht, was wir wirklich sind und was wir tatsächlich erleben.

-Unser unbewusster Geist (das große Ich) ist der Ort, wo Realität gestaltet wird! Und so ist jeder aufgerufen, sein tiefes Inneres zu erforschen, mit dem Ziel, sich immer mehr in Richtung Bewusstwerdung zu entwickeln.

