

1. Schritt: UMDENKEN

Der Mensch ist ein geistiges Wesen und kann die gewaltige Schöpfungskraft für die eigene Selbstheilung nutzen

Derzeit sind ungefähr 15 Prozent der inkarnierten Menschen, hochsensible Wesen, welche meistens eine alte Seele besitzen.

Hilfe dazu: Energiemessung, Infositzung oder mediale astrologische Beratung mit Marie Thérèse Rubin

2. Schritt: AUFTANKEN

Die Aura und die energetischen Energiekörper sind offene Systeme und können sich entladen, oder mit falscher Energie aufladen, deshalb braucht es Energiereinigung.

Therapeutische Hilfe dazu: ganzheitliche **Bioresonanz, geistiges Heilen, Hypnose, Bachblüten, Spagyrik,**

3. Schritt: SCHÖPFEN

Die menschliche Gedankenkraft kann sich mit der Schöpfungsintelligenz vereinigen, das geschieht mehrheitlich über die rechte Hirnhälfte, nicht durch den Intellekt, deshalb braucht es dazu eine Verinnerlichung.

Selbsthilfe dazu: Mediation in Form von Ignatianischen Exerzitien, (auch als Online- Seminar)

Quelle:



Meditation verändert Verknüpfungen im Gehirn dauerhaft

Der Basler PSI-Verein schreibt im Newsletter vom 12.12.11.: „Häufige Meditation hinterlässt bleibende Spuren in der Aktivität unseres Gehirns: Sie hemmt dauerhaft die Hirnzentren, die Angst, psychische Krankheiten und Aufmerksamkeitsstörungen hervorrufen. Bei regelmäßig meditierenden Menschen sind zudem die Gehirnbereiche stärker miteinander verknüpft, die die bewusste Wahrnehmung und Selbstkontrolle fördern, wie US-amerikanische Forscher im Fachmagazin "Proceedings of the National Academy of Sciences" berichten. "Die Fähigkeit der Meditation, Menschen im 'Hier und Jetzt' leben zu lassen, ist seit Tausenden von Jahren bekannt", sagt Erstautor Judson A. Brewer von der Yale University. Ebenso, dass sich das regelmäßige Meditieren positiv auf die Gesundheit auswirke: "Es hilft gegen Schmerzen, Depressionen und Angststörungen, unterstützt Raucher und andere Süchtige beim Entzug und kann sogar Krankheiten wie der Gürtelrose vorbeugen". Welche Veränderungen im Gehirn hinter diesen Effekten stünden, sei aber bisher nur in Teilen geklärt. Jetzt habe man festgestellt, dass vor allem ein zentrales Netzwerk von Gehirnzellen, das sogenannte Default Mode Netzwerk, durch die Meditation beeinflusst werde. Sowohl die Aktivität als auch die Verknüpfungen in diesem Netzwerk seien bei häufig Meditierenden anders als bei Meditationsneulingen.

Die Ergebnisse erklären nach Ansicht der Forscher auch, warum sich regelmäßig Meditierende auch im Alltagsleben besser auf eine aktuelle Situation oder Aufgabe konzentrieren können und achtsamer sind. Ihr Default Mode Netzwerk sei dauerhaft stärker mit Gehirnregionen für das Arbeitsgedächtnis, die bewusste Kontrolle und das Konfliktmanagement verknüpft. „Die Meditationserfahrenen haben offenbar einen neuen Normalzustand entwickelt, in dem es mehr gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit und weniger selbstbezogene, abschweifende Gedanken gibt“.

In ihrer Studie hatten die Forscher die Gehirnaktivität von zwölf Personen, die seit mehr als zehn Jahren regelmäßig meditierten, mit der von zwölf Meditations-Anfängern verglichen. Alle Probanden wandten drei verschiedene Meditationstechniken an und wurden dabei mittels funktioneller Magnetresonanz-Tomografie untersucht. Die gleiche Untersuchung erfolgte in einem entspannten Zustand ohne Meditation.

„In allen Versuchsdurchgängen waren zwei Zentren des Default Mode Netzwerks bei den erfahrenen Meditierenden weniger aktiv als bei den Neulingen“. Diese Zentren - der mittlere präfrontale Cortex im Stirnhirn und der posteriore cinguläre Cortex im hinteren Teil der Großhirnrinde - sind unter anderem für die Verarbeitung von Emotionen und die Steuerung der Aufmerksamkeit zuständig.

Eine übermäßige Aktivität in den durch Meditation gedämpften Regionen gilt aber auch als Risikofaktor für Schizophrenie, Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS sowie Angsterkrankungen. "Das Kennzeichen vieler Formen psychischer Störungen ist eine krankhafte Beschäftigung mit der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt", sagt Brewer. Die Studie habe nun gezeigt, dass Meditation die diesen Störungen zugrundeliegenden Mechanismen im Gehirn beeinflusse. "Das weckt die faszinierende Möglichkeit, dass wir ADHS und andere Krankheiten durch eine so einfache und kostengünstige Methode wie die Meditation gezielt lindern könnten". (Quelle: dapd)