

Natur - Heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

28. Ausgabe / Jänner 2009

www.naturheilung.at

Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten,
es gibt auch ansteckende Gesundheit.
Kurt Hahn (1886-1974),

Inhalt: Worte des Obmanns
Naturheilmittel, wer testen kann ist erfolgreicher
Schonen wir uns zu Tode?
Eröffnung von „Home Amstetten“ in Indien
Schlank werden mit dem Spiegelgesetz
Die Seele heilen u.v.m.

Foto: Dr. Herbert Holzer



SCHLANKWERDEN MIT DEM SPIEGELGESETZ

Von der gefräßigen Raupe zum leichten Schmetterling

Von Christa Saitz - Wien



Abnehmen ist nicht schwer! Fast jeder hat es schon einmal probiert. Sein Idealgewicht zu erreichen ist schon schwieriger. Ein Leben lang schlank zu bleiben

ist für viele scheinbar unmöglich!

Haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht? Dann wissen Sie, wovon ich schreibe. Ich kenne den Kampf gegen überflüssige Kilos aus meiner jahrelangen eigenen Erfahrung, - ich war nämlich schon ein dickes Kind und später eine mehr als stattliche junge Frau, bevor ich es nach vielen Alleingängen und Fehlversuchen, geschafft habe mit Hilfe einer Gruppe von Gleichgesinnten schlank zu werden. Anschließend war ich 25 Jahre lang mit Begeisterung beruflich als Trainee in Kursen zum Abnehmen tätig.

Damals ist mir aufgefallen, dass sich die meisten sehr schwer tun, ihr Übergewicht los zu werden. Wie oft habe ich bemerkt, dass „verlorene“ Kilos wieder zurückkehrten und mir Gedanken darüber gemacht, warum das passiert. Zuerst habe ich es auf mangelnde Disziplin, auf Rückfälle in alte Essgewohnheiten, auf zuwenig Bewegung, einen schlechten Stoffwechsel und vieles mehr geschoben. Ich selbst schaffte es mit eiserner Disziplin, schlank zu bleiben, wollte ich doch für meine Gruppen ein Vorbild sein. Als mein Mann jedoch in Pension ging und dauernd zu Hause war, bemerkte ich jedoch, dass mein Gewicht langsam, aber stetig anstieg. Das bereitete mir Kummer und ich konnte es mir lange nicht erklären, warum das so war.

Bis ich vor ca. 8 Jahren das Spiegelgesetz und die Spiegelgesetz-Methode® (Urheberin Christa Kössner) kennen lernte. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen und ich erkannte die wirkliche Ursache von Gewichtsproblemen. Die liegt nicht außen (zuviel essen, zuwenig

Bewegung, schlechte Essgewohnheiten), sondern innen (Gedanken, Gefühle, überholte Überzeugungen und geistige Einstellungen).

Mein Gewicht hat mit mir zu tun. Wie immer es ist, ob ich übergewichtig, normalgewichtig oder leichtgewichtig bin. ICH habe es verursacht.

Wie habe ich es verursacht?

Durch zuviel oder falsches Essen? Durch zuwenig Bewegung? Durch schlechte Essgewohnheiten?

Das alles kann zutreffen, doch ich möchte Sie heute auf die wirklichen Ursachen für Ihr Übergewicht aufmerksam machen. Diese sind in Ihrem Inneren zu finden, in Ihren bewussten und unbewussten Gedanken, in Ihrer geistigen Einstellung, in Ihren Überzeugungen zu finden.

„Das Leben ist das Produkt deiner Gedanken“.

Dieser Ausspruch stammt von dem römischen Philosophenkaiser Mark Aurel, der vor ca. 2000 Jahren gelebt hat und an seiner Aussage hat sich nichts geändert.

„Du bist, was du denkst und was du denkst, strahlst du aus und was du ausstrahlst, bekommst du zurück!“, lautet eine Erkenntnis aus heutiger Zeit.

Jeder erschafft mit seinen Gedanken seine Welt.

Viele unserer Gedanken und Überzeugungen sind uns gar nicht mehr bewusst, alles läuft scheinbar automatisch. Dennoch sind sie die Ursache für das, was uns im Leben passiert. Es gibt keinen Zufall. Wir wundern uns, warum wir immer wieder an ähnliche Partner kommen oder wiederholt Situationen erleben, die uns unglücklich machen oder uns unser Körper Probleme macht.

Das Spiegelgesetz und die Spiegelgesetz-Methode® (Urheberin Christa Kössner) ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem Sie sich Ihre unbewussten Überzeugungen bewusst machen können. Denn manche davon sind längst überholt und blockieren

uns und verhindern, dass wir glücklich sind.

Ich will Ihnen das Spiegelgesetz so verständlich wie möglich erklären.

Genauso wie Ihnen Ihr Badezimmer-Spiegel verrät, wie Sie aussehen, zeigen Ihre Spiegel im Leben (Menschen, Situationen, Lebensumstände, Schicksalsschläge und Ihr Körper), wie es IN Ihnen aussieht, was Sie vorwiegend denken und wovon Sie tief überzeugt sind.

Ganz gleich, ob Sie an anderen etwas stört, aufregt, kränkt und Sie ihr Verhalten verurteilen oder ob Sie andere bewundern und Sie gerne mögen, es hat immer MIT IHNEN zu tun.

Die Außenwelt als Spiegel Ihres Bewusstseins, gibt Ihnen zu erkennen, was Sie in Ihrem Inneren glauben und wovon Sie überzeugt sind.

Wie in einem Spiegelkabinett sehen Sie Ihr Spiegelbild jedoch verzerrt und lehnen es daher ab und wollen nichts damit zu tun haben.

In Wahrheit bietet Ihnen das Spiegelbild eine Erkenntnis und die Möglichkeit für Veränderung und Entwicklung.

Bei meinem Vortrag in Weyer am Dienstag, 17. März. 2009 werde ich genauer auf dieses Thema eingehen.

Bücher, die weiter helfen und in denen die Spiegelgesetz-Methode® ausführlich beschrieben ist:

Von Christa Kössner:
Das Spiegelgesetz
Der Spiegelgesetz-Erfolgsreport
Meine Krankheit spiegelt mich

Von Christa Saitz:
Leicht und frei - Von der gefräßigen Raupe zum leichten Schmetterling
Leicht und frei II, Das Praxisbuch
Deine Vorbilder spiegeln dich – Erkenne deine inneren Schätze

Alle Bücher erschienen im Ennsthaler Verlag, Steyr

Kontakt für Einzelgespräche und Workshops, Christa Saitz
0699/121 635 89 oder 01/879 69 79
christa.saitz@gmx.at