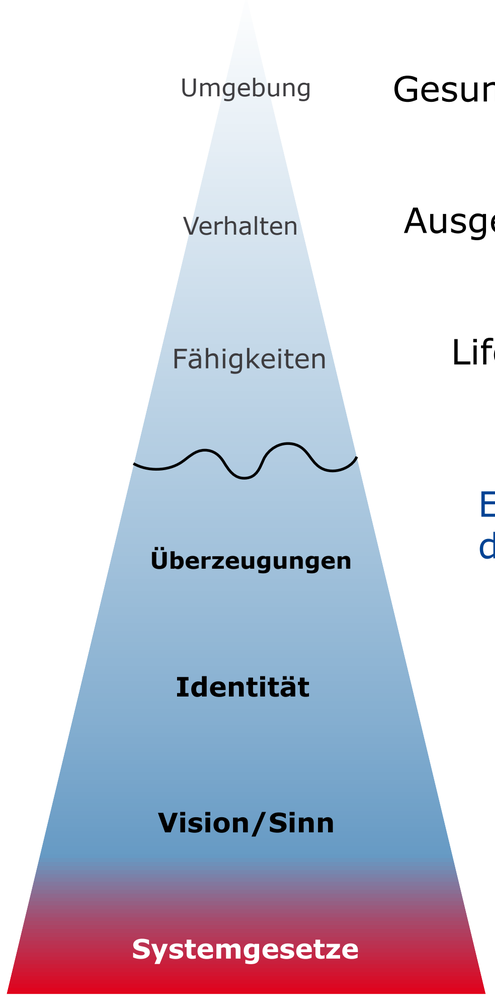
Veränderungsebenen Gesundheit



Gesunder Arbeitsplatz wie passender Schreibtisch und Stuhl, ...

Ausgewogene Ernährung, sportliche Aktivitäten, ...

Life-work balance, Stressmanagement, Freude usw. sowie das Wissen darüber...

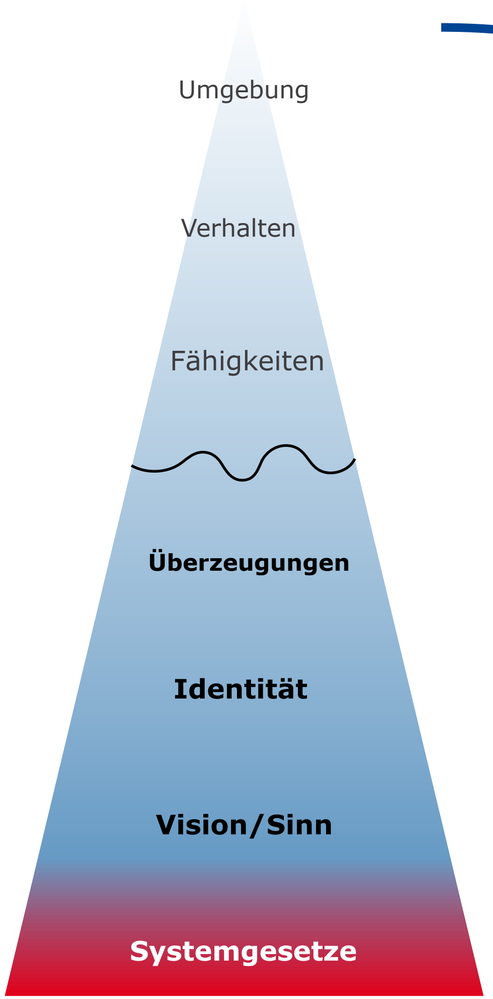
Einschränkende Glaubenssätze auflösen z.B. Ich muss perfekt sein. Es fällt dann schwer, zu delegieren. -> Überlastung -> Krankheit, um daraus zu kommen.

Die Identität (Wer bin ich?) ist negativ wie „Ich bin ein Versager“ umwandeln in unterstützende Überzeugungen.

Der Arbeitsplatz widerspricht der Vision. Demotivation -> Krankheit, damit man nicht mehr dort sein muss. Vision und Arbeitsplatz passen zusammen als Ziel.

Systemgesetzverletzungen - Je nach Stärke der Verletzung kann es zu Krankheiten kommen - > Systemgesetzverletzungen auflösen.
Dynamiken wie beispielsweise die fehlende Erlaubnis von und zu den Ahnen, gesund sein zu dürfen, können Ursache für Krankheiten sein -> Dynamiken auflösen.

7 Ebenen von Stress als Ursache für Krankheiten



Wut, Trauer, Angst sind die größten Stress Auslöser

Jede Ebene kann Stress auslösen und muss beachtet werden.

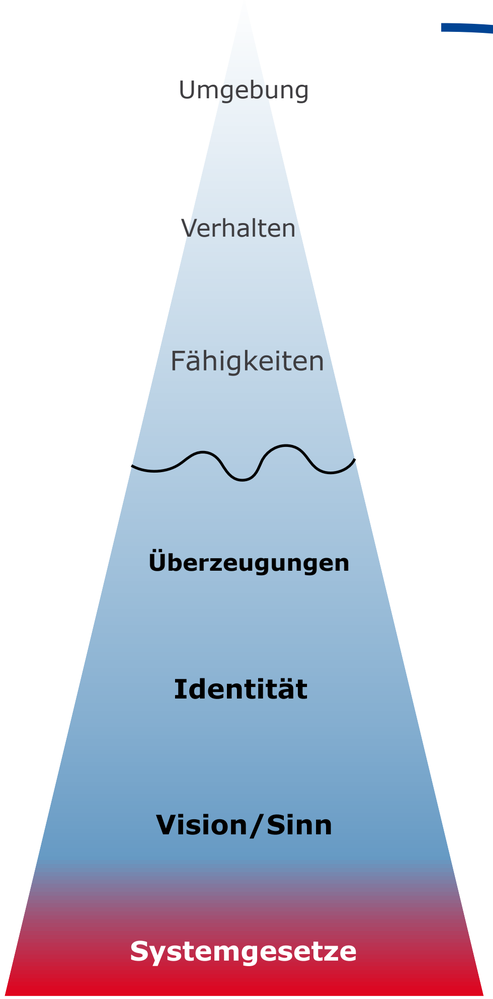
Stress ↑ → Immunsystem ↓ = T-Helfer-Zellen u.a.

Fehler
- Autoimmun Erkrankungen
- Allergien …

Zu wenig
- Grippe
- Krebs …

»Vererbbar«, tritt gehäuft auf in der Familie

Stress auflösen, um gesund zu werden und zu bleiben



Wut, Trauer, Angst sind die größten Stress Auslöser

Stress auf allen Ebenen auslösen. Besonders SGV´s auflösen.

Stress → Immunsystem = T-Helfer-Zellen u.a.

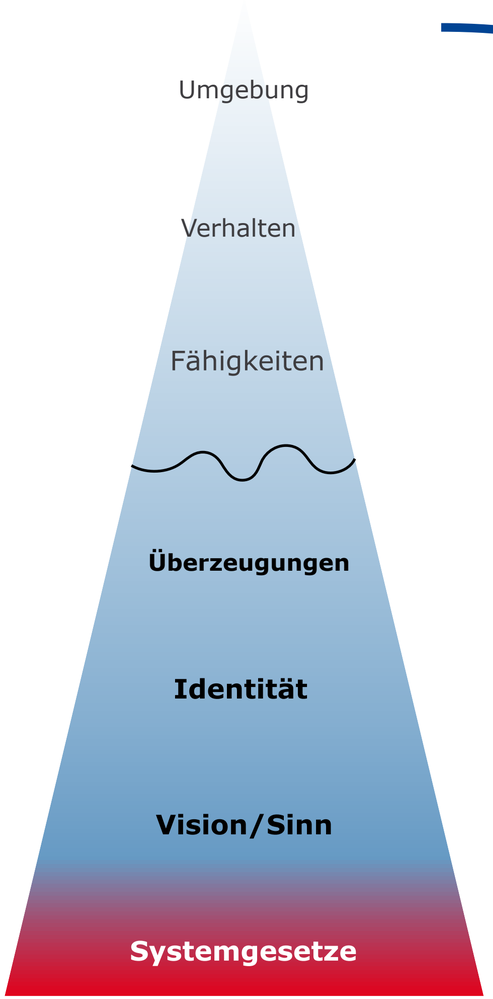
Fehler
- Autoimmun Erkrankungen
- Allergien …

Das Immunsystem kann Fehler verlernen, also Allergien und Autoimmun Erkrankungen können sich auflösen.

zu wenig -> genügend
- Grippe
- Krebs …

Ist das Immunsystem stark genug, wird man gesund.

Stress auflösen, um gesund zu werden und zu bleiben



Wut, Trauer, Angst sind die größten Stress Auslöser

Stress auf allen Ebenen auslösen. Besonders SGV´s auflösen.

Stress ↓ → Immunsystem ↑ = T-Helfer-Zellen u.a.

…ehler
- Autoimmun Erkrankungen
- Allergien …

Das Immunsystem kann Fehler verlernen, also Allergien und Autoimmun Erkrankungen können sich auflösen.

…u wenig -> genügend
- Grippe
- Krebs …

Ist das Immunsystem stark genug, wird man gesund.