

EmōTERRA

Emotionale Balance mit Essentiellen Ölen



Patricia Martina



EmōTERRA

Emotionale Balance mit Essentiellen Ölen

Patricia M.E. Martina



Impressum

Copyright © 2015 von Patricia M.E. Martina

Alle Rechte vorbehalten. Jetzt, wenn Du Dich im emotionalen Gleichgewicht befindest und somit verbunden bist mit Deiner inneren Kraft und der höheren Quelle, kannst Du diese Worte mit Anderen teilen. Teile es mit jedem, den Du triffst, lasst uns voneinander lernen und nach Harmonie streben. Trete ein in die höheren Quelle, trete ein in Deine innere Kraft, Klopfe Deine Punkte und setze Deine Füße auf Mutter Erde. Übe H.U.G. (Happiness – Understanding – Gratitude), auf Deutsch: (Glück – Verständnis – Dankbarkeit) – jeden Tag und lasst uns mit Freude daran arbeiten unseren Planeten für all seine Bewohner zu einem funtastischen* Ort zu machen.

Veröffentlicht von Patricia M.E. Martina und SHADAYO® Healing & Wellbeing

Deutsche Übersetzung: Nicole Doser.

Bearbeitet von Luisa D'Antico Pedrazzini.

Entworfen von Looney2, Hilversum, Niederlande.

* Anmerkung der Übersetzung: Funtastic; Wortspiel der Autorin: Kombination aus dem Wort Fun (Spaß) und Fantastic (Fantastisch)

Inhalt

Vorwort von Roy und Joy Martina	5
Einleitung	7
1. Der Emotionale Tanz	10
2. Emotionale Balance	32
3. Die Essentiellen Öle	37
4. Emotionale Balance mit Essentiellen Öle	47
5. Die EmōTERRA Essentiellen Öle	56
H.U.G. : Happiness - Understanding – Gratitude Auf Deutsch: Glück– Verständnis - Dankbarkeit	59
Moderne Medizinfrauen	63
Danksagungen	65
Anmerkungen, Quellen & empfehlenswerte Literatur	67
Haftungsausschluss	69

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin,

Ich hatte nicht nur die Freude mit meiner Schwester Patricia gemeinsam aufzuwachsen, sondern auch mit ihr zusammen zu arbeiten, seit ich meine erste holistische Praxis im Jahre 1980 eröffnet hatte. Wir sind nicht nur Bruder und Schwester, sondern befassen uns schon lange mit natürlicher Medizin und dem Heilen von Menschen. Über die Jahre habe ich beobachtet, wie sie von einer Assistentin in meiner Praxis, zu einer selbstständigen und unabhängigen Heilerin, Coach, Autorin und Trainerin herangewachsen ist. Sie ist nicht nur vielseitig talentiert, sondern vor allem voller Leidenschaft und Engagement, wenn es darum geht, Menschen in allen Lebensbereichen zu helfen. Sie hat sehr viel zu geben, was sie auch über ihre Bücher, Workshops und ihr Coaching an andere Menschen weitergibt.

Dieses Handbuch ist ein Geschenk, welches ein Segen sein kann, für jeden, der Heilung und persönliches Wohlbefinden sucht oder mehr über die Werkzeuge wissen möchte, die uns dabei helfen gesund, glücklich und motiviert zu bleiben. Gib es weiter, sei dabei und helfe mit, aus unserem Planeten einen besseren Ort zu machen, indem Du Produkte verwendest, die unseren Planeten nicht verschmutzen, sondern ihn dabei unterstützen nachhaltiger zu werden. Ich denke an all die Generationen, die lange nach uns kommen werden und wir als Familie investieren in diese folgenden Generationen, indem wir organische, sprich biologische und biologisch abbaubare Produkte verwenden. dōTerra ist dafür ein großartiges Beispiel! Als Arzt bin ich von der Art und Weise beeindruckt, in der dōTerra unserer Familie Heilung und Unterstützung gebracht hat. Wir wollen es nie wieder missen.

Viel Segen für dich!

Roy Martina MD

Patricia ist für mich die Schwester, die ich mir als Kind immer gewünscht hatte. Wir lieben es Zeit miteinander zu verbringen, an gemeinsamen Projekten zu arbeiten und zusammen neue Ansätze für Wohlbefinden und Heilung zu entdecken. dōTerra ist zu einer, von unserer Familie, sehr geschätzten Bereicherung geworden und mir bereitet es große Freude, diese Produkte in unserem Alltag zu verwenden. Egal, ob es darum geht, die Gesundheit unserer Kinder und unserer Tiere zu unterstützen oder endlich ein Waschmittel zu haben, das umweltfreundlich und effizient ist und dazu noch köstlich duftet. Um ehrlich zu sein, bin ich ein richtiger smell-a-holic, was bedeutet, dass ich eine Schwäche habe, für alles, was gut riecht.



Aber gleichzeitig, bin ich sehr empfindlich, was künstliche und chemische Produkte angeht. Als Patricia mir dōTerra vorgestellt hat, war ich begeistert zu entdecken, was für eine hohe Qualität die Essentiellen Öle von dōTerra besitzen und dass sie so rein sind. Dieses Handbuch ist ein wundervolles Geschenk, da es zwei verschiedene Welten miteinander kombiniert und zwar zwei meiner liebsten Welten, nämlich: Emotionale Balance und dōTerra' Essentiellen Öle. Die Effekte dieser beiden Bereiche zu kombinieren verspricht wahrlich transformierende Erfahrungen und großartige Resultate.

Möge es Dir Heilung und Freude bringen!

Joy Martina PhD



Einleitung

*EMōTERRA: Emotionale Balance mit Essentiellen** Öle*

Der Emō-Teil von EmōTERRA

Emotionen, die ganze Welt dreht sich um Emotionen und viele Entscheidungen basieren auf Emotionen. Es heißt, dass Frauen viel emotionaler sind als Männer und dies auch viel öfter ausdrücken bzw. zeigen, sehr zum Leidwesen vieler Männer.

Unsere Emotionen kontrollieren uns als menschliches Wesen viel mehr, als wir sie kontrollieren. Es ist so, als wären wir Roboter mit vielen Knöpfen, es drückt jemand einen Knopf und wir reagieren.

Es gibt so viele Bücher über Emotionen und welchen Effekt sie auf uns Menschen haben. Das wussten bereits vor vielen Jahren schon die Chinesen, sie hatten damals ein ganzes System, indem verschiedene Emotionen mit den jeweiligen Organen in Verbindung gebracht wurden.

Dr. Roy Martina, der sein Wissen mit der alten traditionellen chinesischen Medizin kombiniert hat, brachte dadurch die Emotionale-Balance-Technik hervor.

Dr. Roy Martina untersuchte die Emotionen, die Organe und deren Zusammenhang und wie man diese Emotionen wieder ausbalanciert. Diese Technik beschreibt er in seinem Bestsellerbuch Emotionale Balance, welches auf Holländisch, Deutsch, Englisch, Italienisch, Chinesisch und Russisch veröffentlicht wurde. Dadurch zeigte er so vielen Menschen wie möglich, wie man feststellt, wenn ein Gefühl zur Emotion wird und wann eine Emotion ausbalanciert werden muss.

In diesem Buch, werden wir die Aku-Punkte, die Organe und die Emotionen, wie sie in Roy's Buch "Emotionale Balance" beschrieben sind, verwenden. Des weiteren werde ich beschreiben, was es aus meiner schamanischen Sicht bedeutet in emotionaler Balance zu sein. (Das ist auch ein Auszug aus meinem Buch "Die moderne Medizinfrau", welches in Holländisch (Van Meisje tot Medicijnvrouw) und in Italienisch (La Curandera Moderna) veröffentlicht wurde.

Der TERRA-Teil von EmōTERRA

Terra bedeutet Erde und das hat mit den CPTG ätherischen Ölen von dōTERRA® zu tun. Ich bin seit über 30 Jahren im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden tätig und seither ständig auf der Suche, um Menschen zu helfen, sich glücklich und gesund zu fühlen und das auf allen Ebenen. Ich bin vielen natürlichen Heilmitteln begegnet, welche ich auch in meiner Praxis und zu Hause angewendet habe. Dennoch hatte immer noch irgendetwas gefehlt, ich konnte es nicht genau sagen, was es war, aber ich fühlte tief in mir, dass etwas fehlt. Eines Tages, fühlte ich mich verzweifelt und überlegte deshalb, ob ich meine eigene Linie natürlicher Heilmittel kreieren sollte und es ungefähr wie folgt benennen würde: "Der Medizinschrank der modernen Medizinfrau", aber dann passierte etwas!



An diesem Tag erhielt ich eine Email von einer lieben Freundin, die mir erzählte, dass sie das wonach ich so lange gesucht hatte, gefunden hatte. Ein paar Tage später besuchte sie mich zu Hause mit einem Korb voller Fläschchen und anderen wunderbaren Geschenken. Das war der Moment, als dōTERRA® in mein Leben trat, und im ersten Moment, als ich die ätherischen Öle gespürt, gerochen, geschmeckt und berührt hatte, wusste ich, dass ich gefunden hatte, wonach ich gesucht hatte.

Die dōTERRA® (bedeutet "Geschenk der Erde") ätherischen Öle repräsentieren die sichersten und reinsten ätherischen Öle, die es heute auf der Welt gibt. Jedes von dōTERRA's ätherischen Ölen ist für dessen Reinheit zertifiziert. CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade – auf Deutsch: Garantiert reine therapeutische Qualität) Die ätherischen Öle werden weltweit sorgfältig von erfahrenen Anbauern, Destillateuren und Chemikern extrahiert, welche die konstante Qualität und die kraftvollen und großartigen Erfahrung für den Verbraucher sicherstellen. Es sind reine Extrakte, enthalten keinerlei künstliche Zutaten und durch Testverfahren belegt sind sie frei von Verschmutzungen, wie z. B. Pestiziden oder anderen chemischen Resten.

Meine Schwägerin Joy Martina, welche eine der besten Coaches und Trainerinnen im mentalen Bereich und in der Arbeit mit Emotionen ist, außerdem sich sichtbarer und unsichtbarer Dinge bewusst ist und diese wahrnehmen kann, hat zunächst den Kopf geschüttelt, als sie gehört hat, dass ich mich für ätherische Öle begeistere...

Bis ich eines Tages ein Fläschchen geöffnet habe und ihr in die Hand gedrückt habe: sie hat den Duft des Öls gerochen, es mit den Fingern erfühlt und es auf ihren Körper aufgetragen und es geliebt. Seit diesem Zeitpunkt hat sie es bei sich selbst angewendet, aber auch bei ihrer Familie, ihrem Haus und wir haben es sogar verwendet um ihren Hund Boris zu heilen.

Ich erzähle Dir das, weil Joy eine Expertin darin ist, Reinheit und Magie zu spüren. Deshalb bin ich ihr für ihre "Zustimmung und der Tatsache, dass sie genau wie ich über diese magischen heilenden Geschenke von unserer Mutter Erde denkt und fühlt, sehr dankbar.

Mehr über diese ätherischen Öle und ihre Besonderheiten findest Du im Kapitel "Essentiellen Öle".

EmōTERRA

Ich habe also die Emotionale-Balance-Technik von Roy Martina mit den ätherischen Ölen von dōTERRA® kombiniert und diese beiden Dinge tanzen wahrlich perfekt zusammen im Einklang.

Roy hatte auch die Royal Remedies® kreiert, (Royal Remedies = Blüten- und Edelsteinessenzen) welche auch eine Reihe an Essenzen speziell für emotionale Balance enthielten, aber seit er einen neuen Weg in seinem Leben eingeschlagen hat, werden die Royal Remedies nicht mehr weiter hergestellt. Da die CPTG ätherischen Öle von dōTERRA® so rein sind und genau so magisch wie die Royal Remedies® sind, gab er mir die Erlaubnis die Emotionale-Balance-Technik mit diesen Ölen zu kombinieren.



Ich werde Dir zeigen, welche Öle zu welchen Emotionen passen, so dass jeder mit ihnen arbeiten kann und somit seine Emotionen in Balance bringen kann. Wenn Du ein Gesundheitscoach oder ein/-e Therapeut/-in bist und den Muskeltest beherrschst, kannst Du auch gezielt testen, um herauszufinden welches Öl Deinem Klienten am besten hilft.

Andere Verwendungsmöglichkeiten

Du kannst auch Deine Chakren mit den ätherischen Ölen ausbalancieren. Ich habe viele Tabellen über die Chakren in Verbindung mit ätherischen Ölen gesehen. Du kannst entweder dort reinschauen, oder Du testest oder fühlst einfach, welches das Beste für Dich ist. Ich habe lange daran geforscht und werde bald meine Ergebnisse veröffentlichen und sie mit Dir teilen. Ich verwende diese wundervollen Geschenke von Mutter Erde bei meinen Klienten, um ihre Chakren, in Kombination mit Affirmationen und/oder Klängen die mit den Chakren verbunden sind, zu balancieren. Bei meinem SHADAYO® (SHAmAnic DAnce and YOga – Schamanischer Tanz und Yoga) stelle ich immer wieder fest, dass diese reinen ätherischen Öle die Erfahrung von Körper, Geist/Emotionen und Seele/Spirit verstärken. In diesem Handbuch gibt es kleinere Abschnitte, in denen es etwas wissenschaftlicher wird, aber lasse Dich davon nicht aufhalten. Dies ist einfach eine zusätzliche Veranschaulichung, wie unser System und die Öle funktionieren. Sobald Du diese Abschnitte gelesen hast, wirst Du mehr und mehr in die spaßigen Dinge eintauchen und die Energie dieser wundervollen Geschenke von Mutter Erde erleben und genießen. Deshalb bin ich sehr glücklich und dankbar, dass ich dies mit Dir teilen kann und ich freue mich auf Dein Feedback/ Deine Erfahrungsberichte und zu hören, welche Erfahrungen Du mit den CPTG ätherischen Ölen von dōTERRA® machst.

Du darfst mich gerne kontaktieren und/oder mir eine Email schreiben.

Vielen Dank.

Immer : LIEBE von meinem Herzen zu Deinem.

Patricia



Der Emotionale Tanz

Emotionen, die ganze Welt dreht sich um Emotionen und viele Entscheidungen basieren auf Emotionen. Es heißt, dass Frauen viel emotionaler sind als Männer und dies auch viel öfter ausdrücken bzw. zeigen, sehr zum Leidwesen vieler Männer.

Unsere Emotionen kontrollieren uns als menschliches Wesen viel mehr, als wir sie kontrollieren. Es ist so, als wären wir Roboter mit vielen Knöpfen, es drückt jemand einen Knopf und wir reagieren.

Es gibt so viele Bücher über Emotionen und welchen Effekt sie auf uns Menschen haben. Das wussten bereits vor vielen Jahren schon die Chinesen, sie hatten damals ein ganzes System, indem verschiedene Emotionen mit den jeweiligen Organen in Verbindung gebracht wurden.

Es sind bereits so viele Bücher über Emotionen erschienen, also gehe ich dieses Thema jetzt einmal aus meiner Sicht an und erkläre wie ich die Balance zwischen Hormonen, Emotionen, Spiritualität und in der heutigen Zeit eine Frau zu sein, fand. Ich werde Dich auf die Reise mitnehmen, wie ich Wachstum erfahren habe, weg von Unsicherheit hin zu emotionaler Stabilität und vom stetigen Bemühen, auf dem Hochseil des Lebens Balance zu halten bis hin zum Finden meines eigenen Gleichgewichts. In diesem Kapitel findest Du auch Fragen, die Dir dabei helfen werden, Dir bewusst zu werden, wo Du stehst und worauf Du mehr von Deiner Aufmerksamkeit richten solltest. Im nächsten Kapitel, werde ich die Emotionale-Balance-Technik erklären und Du wirst lernen, wie Du Deine Emotionen ausbalancierst, indem Du die Alarmpunkte der Organe nutzt und welche Öle dies verstärken oder sogar vertiefen.

Zunächst starten wir hiermit...

Yin und Yang

Frau und Mann

Ebbe und Flut

Schlecht und gut?

Zusammen in Balance

Vereint in einem Tanz.



Wer kennt nicht das Yin und Yang Symbol? Das Symbol der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welches die Balance in allen Dingen zeigt. Die Yin-Yang Theorie liegt einer philosophischen Konstruktion zwei polarer/gegensätzlicher Teile zu Grunde: Gegenteile von einander, die weder Mächte noch materielle Entitäten sind. Eigentlich ist es ein mystisches Konzept, aber in erster Linie doch vielsagend. Es wird verwendet als eine Art Etikett, um die Funktion von Dingen in einer Beziehung zueinander und gegenüber dem Kosmos zu beschreiben. Es geht sogar noch darüber hinaus; es ist eine Art zu denken, denn alles ist Teil des Ganzen, nichts kann ohne das Andere existieren und nichts ist absolut bzw. endgültig/unveränderlich. Yin und Yang tragen in sich selbst Veränderung und Kontrast, Transformation und Gegensatz; sie kontrollieren sich gegenseitig, sie kreieren sich gegenseitig und sie transformieren sich gegenseitig.

Laut Lao Tzu (Taoismus):

Sein und Nichtsein erschaffen einander

Schwierig und einfach vervollständigen einander

Hoch und tief machen einander aus

Klang und Stimme harmonisieren einander

Vor und zurück folgen einander

Das Gleiche gilt für die Emotionen:

Lachen und Tränen, Sorgen und Unbeschwertheit, Stress und innerer Frieden: Das Eine kann nicht ohne das Andere existieren.

Die TCM hat immer aufgezeigt, dass emotionale Faktoren einen entscheidenden Teil von Gesundheit und Krankheit ausmachen. Das emotionale Leben kann nicht vom physischen Leben getrennt werden und andersherum. Deshalb betrachten sie auch das psychologische Bild des Patienten. Die TCM arbeitet mit Meridianen, dies sind Kanäle, die Energie, Blut, Kraft und Nährstoffe durch den Körper transportieren. Es sind keine Blutbahnen, aber ein unsichtbares Netzwerk, das laut den Chinesen, physische Einflüsse auf den Körper hat. Es gibt 14 Hauptmeridiane und jeder Meridian hat eine dazugehörige Emotion. Ich werde nun nicht ausführlicher auf die Meridiane eingehen, da in diesem Kapitel nicht der Hauptfokus auf ihnen liegt, sondern wir werden die Emotionen mehr erforschen und wie man diese wieder ins Gleichgewicht bringt.

Blase

Sicherheit und Unsicherheit

Bei der Blase geht es um das Gefühl von Sicherheit oder Unsicherheit, die Blase befindet sich im Bereich des ersten Chakras, das das Thema Sicherheit beinhaltet. Wir strahlen Sicherheit in Situationen aus, in denen wir uns sicher fühlen, z. B. wenn wir wissen, worüber wir sprechen, wenn wir überzeugt sind, von unseren eigenen



Fähigkeiten. Mir wurde von vielen Menschen gesagt, dass wir in einer Zeit leben, in der das einzige was sicher ist, der Tod und die Steuern sind, alles andere ist unsicher. Wir leben in unsicheren, gefährlichen Zeiten, Zeiten geprägt von Terrorismus und Naturkatastrophen. Wie können wir uns unserem Leben sicher sein und es genießen? Meiner Meinung nach, indem wir im Hier und Jetzt leben, die Dinge um uns herum genießen, uns selbst besser kennenlernen und uns bewusst akzeptieren, auch mit unseren Unsicherheiten. Erst wenn wir uns selbst voll und ganz akzeptieren, können wir unsere Unsicherheiten transformieren und unsere Sichtweise der Dinge verändern. Unsere Sichtweise der Dinge in unserem Alltag hat einen großen Einfluss auf unser Leben und wie wir uns im Alltag verhalten. Ein wundervolles Beispiel ist meine Mutter. Ich habe eine fantastische Mutter und sie liebt es fernzusehen. Sie ließ sich leicht von den Medien beeinflussen, besonders, wenn negative Dinge in den Nachrichten berichtet wurden, z. B. wenn jemand entführt wurde oder verschwunden war. Wenn sie dann mit ihren Enkeln sprach, warnte sie sie eindrücklich vor den Gefahren des Lebens und wollte, dass sie ihr versichern, dass sie auf sich aufpassen würden und stets auf Sicherheit bedacht sein würden. Häufig hat sie der Gedanke daran, dass ihren Kinder oder Enkeln etwas zustoßen könnte, die ganze Nacht wach gehalten. Sie wollte sie wie eine Glucke unter ihre Flügel nehmen (sie hat 22 Enkel), um sie zu beschützen und sicherzustellen, dass ihnen nichts zustoßen kann. Als ich nach Peru, mit einem sehr starken und großartigen Begleiter, aufgebrochen bin, hatte sie Angst, dass wir allein alle möglichen Abenteuer unternehmen würden und sie hat mir gesagt, dass sie ihm sagen wird, dass er ihre Tochter (mich) wohlbehalten zurückbringen soll, oder sie würde ihn umbringen. Ich habe ihr geantwortet, dass sie ihm das besser nicht sagen soll, denn obwohl er ein großer und starker Mann ist, er nicht für mich verantwortlich ist, und dass ihr klar sein muss, dass falls mir etwas zustoßen würde, es sowieso passieren würde, egal ob er bei mir ist oder nicht oder an welchem Ort der Welt ich mich auch immer befinden würde. Ich könnte die Straße überqueren und von einem Auto angefahren werden. Also versicherte ich ihr, was auch immer mir passieren würde, ich fest davon überzeugt bin, dass ich immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass ich hier bin, um meine Lektionen zu lernen. Mein Motto ist: *„Es geschieht immer, was sowieso geschehen soll.“*

Sollte ich in den Bergen von Peru sterben, dann kann sie beruhigt sein, dass ich bis zu dem Moment mein Leben voll und ganz genossen habe, was bedeutet, dass ich das Maximum aus meinem Leben herausgeholt habe und dies gelebt habe und mir bewusst war, was das beinhalten könnte. Ein Schamane hat mir mal erklärt, dass der Grund einiger Zeremonien sei, das Leben und den Tod als ein und dasselbe zu akzeptieren, denn wenn ein Schamane mit dem Tod tanzt, lernt er dadurch auch mit dem Leben zu tanzen. Alles, was wir bewältigen müssen dient unserer Erfahrung und unserer persönlichen Entwicklung, je mehr wir den Tod und das Leben als ein und dasselbe umarmen, desto mehr werden wir zu unserem wahren Selbst, Männer und Frauen des Lichts (leuchtende/lichtvolle Wesen).



Nimm jetzt ein Notizheft und einen Stift zur Hand:

Reflektiere über das eben gelesene und denke über die untenstehenden Fragen nach. Schreibe die Antworten in Dein Notizbuch.

- Was ist mit Dir? Wie gehst Du mit den Unsicherheiten des Lebens um?
- Akzeptierst Du Dich selbst und die Welt so wie sie ist und bist Du in der Lage Unsicherheit in Dir selbst zu transformieren, trotz der unsicheren Zeit, in der wir leben?

Das bedeutet nicht, dass wir gewisse Umstände akzeptieren müssen, die in der Welt um uns herum vorkommen. Ich glaube, dass es unser Privileg und unsere Pflicht ist, die Dinge zu verändern, die in Welt außer Balance sind. Es ist unsere Pflicht, unsere Welt weitgehend mitzugestalten, um sie zu einem besseren Ort für alle Beteiligten zu machen.

Gallenblase

Frustration und innerer Frieden

Die Emotionen, die mit der Gallenblase verbunden sind, sind Frustration und innerer Frieden. Frustration hauptsächlich beim Treffen von Entscheidungen bei Dingen und Ereignissen in unserem alltäglichen Leben. Die Gallenblase befindet sich im Bereich des Solarplexus Chakras und hat mit Deinem Platz in der Welt zu tun, Deine eigene Verantwortung zu übernehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Wenn das nicht funktioniert, wirst Du frustriert und stresst die Energie des Gallenblasenmeridians. In meiner Praxis behandle ich Leute oft mit Akupressur und therapeutischen Massagen, häufig haben Menschen, die hohe Positionen in Unternehmen inne haben, wie z. B. Direktoren- oder Managerposten, schmerzhafte Gallenblasenpunkte auf den Schultern. Diese Punkte sind sehr sensibel und dadurch muss ich stets die exakte Druckstärke finden, die diesen Punkt entspannt und dabei die geringste Menge an Schmerz auslöst.

Nach ein paar Behandlungen, kann ich mit dem Klienten dann tiefer daran arbeiten, insbesondere gemeinsam mit dem Klienten nach diesen aufgestauten Frustrationen zu schauen und ihn dahingehend zu coachen, sich ihnen bewusster zu werden und ihm beizubringen sie zu transformieren. Auf diese Art und Weise kombinieren wir die physische Behandlung mit der emotionalen, was dazu führt, dass die Heilung dieser Person beschleunigt wird und zwar auf beiden Ebenen. Die Person lernt auch viele andere Entscheidungen zu treffen, indem sie nun inneren Frieden anstatt Frustration erfährt. Auf einem Seminar habe ich mal gehört, dass wenn jemand frustriert ist, du ihm dann gratulieren sollst, denn Frustration bedeutet, dass du etwas lernst, du weißt lediglich noch nicht was.

Also nimm Dir jetzt einen Moment Zeit, nimm dein Notizheft und deinen Stift zur Hand. Spüre in Dich hinein, welche Bereiche und Situationen es in Deinem Leben gibt, die Dich



frustrieren. Wann fühlst Du Dich frustriert? Was macht die Frustration mit Dir (auch physisch) und wie gehst Du damit um?

Magen

Sorgen und Unbeschwertheit

Überall auf der Welt, sogar in unserer modernen Welt, anerkennt die Medizin, dass es eine Verbindung zwischen Emotionen und Magenerkrankungen gibt. Es gibt viele Leute, die laufen mit Magengeschwüren durch die Gegend und machen sich Sorgen um alles und nichts. Die Emotionen, die mit dem Magen verbunden sind, sind Sorgen und Unbekümmertheit. Meine Mutter sorgt sich um beinahe alles, während ich schon immer ein unverbesserlicher Optimist war, ohne jegliche Sorge. Eigentlich war ich sogar zu unbekümmert, einfach um die Waage im Gleichgewicht zu halten, Mein Motto war: „*Wenn Du Dich sorgst, stirbst Du. Wenn Du Dir keine Sorgen machst, stirbst Du trotzdem, also warum sich sorgen?*“

Aber wie Du vielleicht weißt, bedeutet zu unbekümmert zu sein auch nicht wirklich in Balance zu sein, insbesondere weil es zu übertrieben, zu riskant und zu leichtfertig ist. Auf diese Art und Weise war es total unausgeglichen, denn je besorgter meine Mutter wegen meinen gefährlichen Aktivitäten wurde, desto mehr Risiken bin ich eingegangen und desto extremer wurden meine Aktivitäten. Einer meiner Brüder wollte mir nicht einmal mehr sein Motorrad leihen, denn laut ihm hatte ich eine Todessehnsucht. Als ich realisierte, dass meine Leichtfertigkeit ungesund war und zwar nicht nur für meinen physischen Körper, sondern auch emotional, konnte ich daran arbeiten, ich habe den Grund dafür gefunden und es transformiert. Ich bin immer noch ein unverbesserlicher Optimist, aber in einer ausgeglichenen Art und Weise, jetzt kann ich die gute und lichtvolle Seite bei allem erkennen und dies ohne es zu übertreiben und wenn ich Risiken eingehe, dann gehe ich sie bewusst ein und nicht aus einem unbewussten Bedürfnis heraus.

So konnte ich sogar meiner Mutter mit ihren übertriebenen Sorgen helfen und dank diesem optimistischen Coaching konnte sie auch viele ihrer Sorgen transformieren. Wie Du im Abschnitt zum Thema Blase lesen konntest, warnt sie ihre Enkel immer noch vor den Gefahren in der Welt, aber sie bleibt nicht mehr die ganze Nacht wach und sorgt sich. Sie kann endlich wie ein Baby schlafen und das obwohl sie eine schon 85 jährige Großmutter ist!

Öffne erneut Dein Notizheft und schreibe all die Dinge auf, um die Du Dich sorgst. Wenn du eine leichtsinnige Person bist, dann schreibe alle Bereich in Deinem Leben auf, in denen Du leichtsinnig bist und warum. Schreibe auch auf, wo Du es in Deinem Körper spürst, wenn Du Dich sorgst. Für viele ist dies der Magen, aber Du kannst auch andere Stellen in Deinem Körper haben, die schmerzen, wenn Du Dich übermäßig sorgst oder Du unnötige Risiken eingehst. Sich dessen bewusst zu machen ist der erste Schritt des Heilungsprozesses und am Ende dieses Kapitels werde ich Dir weitere Schritte zeigen.



Gouverneursgefäß

Stress und innerer Frieden

Stress gibt es bereits sein Anbeginn der Zeit. Durch die Jahrzehnte hindurch hat er uns geholfen zu überleben. Wenn Du Auge in Auge blickend vor einem wilden Tier stehst, produziert Dein Körper Stress, um Dich zum Handeln zu bringen. Heutzutage sind wir "stressüberladen": Jeden Tag sind wir allerlei Gefahren im Fernsehen ausgesetzt; der Körper erfährt Stress, aber da wir mit zitternden Beinen auf der Couch sitzen bleiben, wird der Stress nicht richtig entsorgt. Meiner Meinung nach ist es sogar noch schlimmer: früher oder später triggert es gar nichts mehr bei uns, sprich, es löst nichts mehr in uns aus. Der Körper weiß, dass wir nicht auf den Stress reagieren und speichert ihn einfach und wird betäubt bzw. taub. Wir brauchen stärkere Anreize zum Fühlen und wir lechzen nach mehr Spannung: Die Filme und Spiele werden immer anstrengender und gewalttätiger und genau so auch unsere Sprache, damit wir überhaupt noch Spannung in unserem Körper fühlen können. Das Paradox ist, dass unsere Umwelt uns schneller irritiert und ärgert und wir leichter aggressiv werden. Auch darin können wir Balance finden: Schau weniger Fernsehen, wähle die Filme, die Du Dir ansiehst bewusst und wenn Du Dich für einen aggressiven Film entscheidest, sei Dir bewusst, was es in Dir auslöst und transformiere es. Erwähne Dich daran, dass das Unterbewusstsein keinen Unterschied zwischen Realität und Fantasie erkennt, also wirst Du bewusst etwas unternehmen müssen, z. B. indem Du Meditation nutzt, um die Bilder zu verändern und dem Stress erlaubst Dein System zu verlassen. Andere Wege, um emotionalem Stress die Möglichkeit zu geben Deinen Körper auf gesunde Art und Weise zu verlassen, sind z. B. in der Natur Spazieren zu gehen oder zu joggen, in die Sauna zu gehen, Sport zu machen oder zu tanzen. Das sind großartige Beispiele für Momente, in denen man Stress loslässt und inneren Frieden findet... UND... indem man die darunterliegenden Ursachen für den emotionalen Stress mit der Hilfe eines Coaches findet und/oder die Emotionale-Balance-Technik mit den ätherischen Ölen anwendet.

Jetzt ist Zeit für Deine Erkenntnisse und um diese in Deine Notizheft zu schreiben.

- Welche Dinge stressen Dich oder stören Deinen inneren Frieden?
- Wie reagiert Dein Körper oder Verstand auf negative oder schreckliche Nachrichten im Radio, TV, Internet oder in den Zeitungen?
- Wie gehst Du damit um und was machst Du um diesen Stress loszulassen?

Konzeptionsgefäß

Unterdrückung unserer Emotionen und Akzeptanz unserer Emotionen

Das Konzeptionsgefäß verläuft genau wie das Gouverneursgefäß in der Mitte unseres



Körpers entlang. Das Gouverneursgefäß beginnt an der oberen Lippe, geht von da aus weiter über den Kopf, den Rücken entlang hinunter und endet am Damm. Das Konzeptionsgefäß beginnt am Damm und fließt weiter vorne am Körper entlang hinauf und endet an der unteren Lippe. Stress und das Unterdrücken von Emotionen beeinflussen unser gesamtes System. Wenn wir Stress erfahren, können wir dadurch nicht mehr klar denken oder fühlen und genau das Gleiche passiert, wenn wir unsere Emotionen unterdrücken, auch wenn wir denken, dass wir klar denken oder fühlen. In der Vergangenheit ist mein Vater nur selten wütend geworden. Zumindest schien es so und nach seiner Aussage hatte er seine Emotionen unter Kontrolle. Bis er eines Tages im Krankenhaus mit Leberproblemen lag und die Emotion, die mit der Leber verbunden ist, ist Wut. Er hat auch nie laut gelacht, er hat immer nur gelächelt und auch immer kontrolliert gesprochen. Es hat mir große Freude bereitet, als ich ihn vor einigen Jahren, nach einer lustigen Bemerkung von mir, richtig Lachen gehört habe und ich war auch glücklich, als ich ihn ein andermal in einem wütenden Moment erwischt habe. Endlich war er mehr in Balance, da er seine Emotionen nicht mehr unterdrückte, er hat sich selbst erlaubt seine Emotionen zu fühlen und dadurch konnte er sie auf eine gesunde Art und Weise transformieren. Das war eine völlig neue Erfahrung für mich und ich war dankbar, dass mein Coaching diesen Effekt hatte.

Was ist mit Dir?

- Akzeptierst Du Deine Emotionen und drückst sie auch aus, d. h. zeigst Du sie?
- Oder versuchst Du mit aller Macht den Kloß in Deinem Hals nach unten zu drücken?

Nimm Dir ein paar Minuten und reflektiere über dieses Thema und notiere Dir alles, was Dir dazu in den Sinn kommt, in Dein Notizheft.

Niere

Angst und Liebe

Franklin D. Roosevelt, früherer Präsident der USA sagte vor langer Zeit: *“Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst!”*, eine Aussage, die mir immer in Erinnerung geblieben ist. Laut der TCM bleibt Deine Ahnenenergie in Deinen Nieren: Energie, die Du bei Deiner Geburt erbst und die Dir im Leben helfen soll. Diese Energie mindert Verschlechterungen der Nieren, auch Verschlechterungen aufgrund von Angst. Angst dezimiert Deine Ahnenenergie und laut der alten chinesischen Medizin ist es so, dass wenn sie weg ist, ist sie weg. Du kannst keine neue Nierenenergie bekommen, genauso wie Du keine neue Niere nachwachsen lassen kannst, also ist es besser, wenn Du auf Deine Nieren Acht gibst und Dich von der Angst nicht lähmen lässt. Der Harntrakt der Nieren ist wie ein Fluss, der überschüssige Flüssigkeit und Abfälle transformiert. In anderen Wort: Angst ist Energie, der Du es erlauben solltest zu fließen und sie loslassen solltest. Stillstand verursacht Verfall, so wie abgestandenes



Wasser stinkt. Liebe ist das heilende Element in alledem. Wenn Du die Angst nicht vollständig loslassen kannst, akzeptiere sie einfach, hülle die Angst in Liebe und erlaube, dass sie fließt. Erlaube, dass Liebe herein kommt und die Angst gehen kann. Fluss anstatt von Starre, Heilung anstatt Lähmung, Loslassen anstatt Stillstand.

Nimm Deinen Stift, öffne Dein Notizheft und denke über diese Fragen nach:

- Wovor hast Du Angst? Was ist die eigentliche Angst unter dieser Angst? Was ist Deine größte Angst?
- Kannst Du sie loslassen, sie akzeptieren und sie Platz machen lassen? Wie würdest Du das tun?
- Was kannst Du tun, um sicherzustellen, dass diese Angst deinen Alltag bewusst oder unbewusst nicht beeinflusst?

Leber

Wut und Zärtlichkeit

Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen oder grün bzw. gelb vor Neid sein, sind ein paar Redewendungen, welche auf die Leber bezogen sind, aber es gibt noch viele weitere. Wütend zu sein scheint einen Effekt auf Deine Leber zu haben. Heißt das, wir sollen nicht wütend werden? Natürlich sollst Du wütend werden. Tatsache ist, dass es gut ist, die Wut zu spüren und sie ausdrücken, anstatt sie zu unterdrücken. Meine Mutter war sehr gut darin ihre Wut auszudrücken: Wenn du etwas getan hast, was sie geärgert hat, wurde sie wütend, schrie all ihren Ärger in ein paar Sekunden hinaus und sofort, als der Ärger verschwunden war, fragte sie mit einem liebevollen Lächeln, ob du sie zum einkaufen begleiten könntest. Die Wut war in der Tat weg und vorbei.

Als mein Sohn Jeshua 2 Jahre alt war, hatte er Wutanfälle. Ein Wutanfall ist ein Ausbruch an Wut, den er ausgedrückte, indem er seine Hände und Füße gegen den Boden schlug. Ich nahm ihn immer in die Arme, sodass er sich selbst nicht verletzen würde und hielt ihn solange, bis er sich wieder beruhigte. Während ich ihn hielt, erlaubte ich ihm, mir zu erzählen, was er fühlte und was in ihm diesen Wutanfall ausgelöst hatte. Er konnte es sehr gut ausdrücken und als er damit fertig war seinem Ärger Worte zu geben und den tieferen Sinn dahinter verstanden hatte, machte ich etwas völlig Verrücktes, etwas das ihn zum Lachen brachte, damit er das weitermachen konnte, was er vor seinem Wutanfall getan hatte. Als er 3 Jahre alt war, kaufte ich ihm einen riesengroßen Sandsack. Er hatte keine Wutanfälle mehr, aber wenn er wütend war hat er sich mit diesem wütenden Gesichtsausdruck vor mich hingestellt und ich habe ihn dann folgendes gefragt: „*Wer ist denn dieses wütende Wesen und was hat es mit Jeshua gemacht? Bitte geh in Jeshua's Zimmer, sag ihm, dass er mit dir sprechen soll und erlaube ihm herauszukommen, damit wir reden können.*“ Er ist dann in sein Zimmer gegangen, hat in seinen Sandsack getreten und geboxt und wenn er herausgefunden hatte, was ihn getriggert/gereizt hatte, ist er rausgekommen und wir haben darüber



gesprächen. Er hatte auch ein Karatekissen, dafür brauchte er meine Hilfe, denn wenn er wütend war, hat er mir das Kissen gegeben und ich habe es für ihn gehalten, während er in dieses Kissen geboxt und getreten hat. Dann haben wir uns gleich über das Thema unterhalten, während ich ihn in meinen Armen hielt und ihn anleitete sich selbst mit Zärtlichkeit zu umarmen. Danach haben wir etwas Verrücktes gemacht, um sicherzustellen, dass die Energie transformiert war und wir haben uns wieder anderen Aktivitäten zugewandt.

Heute ist der 26 Jahre alt und er hat gelernt seinen Ärger auszudrücken, indem er seine Stimme erhebt ohne dabei zu schreien. Er nimmt mehrere tiefe Atemzüge, um der Energie seiner Wut zu erlauben in Fluss zu kommen, macht viel Sport, Kampfsport, tiefe Meditation und weiß sehr genau, wie er seine Wut ausdrücken kann, er ist sich dessen sehr bewusst, wenn er erlaubt, dass etwas seine "Knöpfe drückt" oder ihn triggert und das ist der Schlüssel zur Aggressionsbewältigung. Nämlich die Tatsache, dass Du die Kontrolle hast und verantwortlich bist für Deine Wut, was auch immer die Ursache ist.

J.J., mein jüngster Sohn, hatte, als er kleiner war, eine andere Herangehensweise: er ist die Treppen nach oben gerannt, hat sich vor den Spiegel gestellt und sich solange selbst angeschrien, bis er wieder komplett ruhig war. Dann ist er zu mir gekommen, ich habe ihn in den Armen gehalten, während er mir alles erklärt hat. Manchmal wollte er sich auch nicht unterhalten. Er wollte es einfach alles selbst herausfinden, also schrie er zuerst sein Spiegelbild an, danach hat er sich selbst Fragen gestellt, um herauszufinden, was ihn triggert, danach hatte er sich selbst verrückte Sachen erzählt, sich umarmt und gelacht! Im Moment ist er 21 Jahre alt und hat schon vor Jahren aufgehört mit seinem Spiegelbild zu sprechen, denn heute geht er mit seiner Wut genauso um, wie Jeshua das tut. Der einzige Unterschied ist, dass er lieber wild tanzt als tief zu atmen, er bevorzugt es die Wutenergie mehr auf eine stärkere physische Art und Weise in Fluss zu bringen. Sein Lachen ermöglicht ihm das, denn das ist JJ's stärkste Medizin und sie funktioniert!

Es ist jetzt Zeit für Dich, Dich darauf zu besinnen, wie Du Wut fühlst, wie Du sie ausdrückst und wie Du sie loslässt. Bitte schreibe das in Dein Notizheft.

Milz

Selbstvertrauen oder Mangel an Selbstvertrauen

Heutzutage scheint es so, als würden wir alle vor lauter Selbstvertrauen strotzen: Wir erlauben niemandem uns irgendetwas zu sagen und Frauen zeigen stolz, dass sie alles alleine können. Sie sind emanzipiert, es ist nicht nötig, dass ein Mann für sie zahlt oder ihnen die Türe aufhält... weil wir gleichgestellt sind, richtig?

Lass mich Dir sagen, wie ich das alles sehe. Vor Kurzem habe ich mit einer lieben Freundin von mir gesprochen, eine wunderschöne Frau, die einen tollen Job hat und



sie wirkte voller Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Sie erzählte mir, dass sie vor ein paar Tagen mit einem Herrn beim Essen war und zum ersten Mal hatte sie nicht angeboten zu zahlen. Ich war verblüfft und sah sie an, als wäre sie aus einer anderen Dimension. „Was meinst du?“ Ich habe noch nie selbst mein Abendessen bezahlt! Sie hat mir auch erzählt, dass sie sich erst seit Kurzem mit dem Flirten beschäftigt und es gewagt hat dem Mann direkt in die Augen zu schauen, dank meinem Beispiel.

Ich hatte wirklich keine Ahnung und war entsetzt. Ich bin mit der Überzeugung aufgewachsen, dass eine Frau das Recht hat, verwöhnt zu werden, dass Flirten einfach ein unschuldiges Spiel ist und dass der Herr immer für die Dame bezahlt.

Warum? Ich höre viele moderne Frauen jetzt aufschreien und meine Antwort ist einfach: „Darum!“

Ich glaube, dass ich eine moderne Frau bin, ich kann einen Schrank selbst aufbauen, eine Glühbirne austauschen oder sogar einen Reifen wechseln. Mein Vater hat mir bereits vor langer Zeit beigebracht, wie der Motor und alles andere unter der Motorhaube funktioniert, sehr zur Überraschung einiger Automechaniker. Ich weiß, dass ich genauso viel wie ein Mann wert bin, aber wir sind total verschiedene Wesen und deshalb nicht gleich, dennoch gleich viel wert. Es ist nicht so, dass ich meinen Mann nicht verwöhne, er genießt meine Gesellschaft, ich tanze mit ihm und hole ihm die Sterne vom Himmel und all meine Aufmerksamkeit ist mehr wert als Millionen. Ich glaube das ist auch der Grund warum meine Freunde mich The Caribbean Queen (Die karibische Königin) nennen und so sehr ich das mag, so denke ich auch, dass jede Frau wie eine Königin behandelt werden sollte und sie sollte sich bewusst sein, dass sie es wert ist. Für mich ist auch das Gegenteil wahr: Jeder Mann ist ein König und sollte so behandelt werden. Ein König und eine Königin sind zwei Wesen, die ihre Emotionen in Balance haben, auf dem gleichen Level tanzen und sich ihres Wertes bewusst sind.

Selbstbewusstsein. Wir leben in einer Welt, in der viele Teenager den Glauben an sich selbst und in die Welt verloren haben. Viele begehen Suizid und glauben, dass sie nichts wert sind. Wie ist das möglich? Häufig hören sie von ihren Eltern, dass man auf die heutige Jugend nicht bauen kann, dass sie nichts taugen oder alles falsch machen. Ich spreche mit vielen Jugendlichen und coache sehr viele junge Leute, die in diesen Situationen sind und ich gebe mein Bestes ihnen dabei zu helfen, dass sie erkennen, dass sie wertvoll sind und zwar auf allen Ebenen. Ich leite sie an ihren eigenen Wert zu finden und helfe ihnen zu verstehen, dass es an ihnen liegt sich selbst weiter zu entwickeln.

Jetzt ist Dein Moment für Dich, Deinen Stift und Dein Notizheft.

- Was siehst Du, wenn Du in den Spiegel schaust?

Eine wertvolle Frau oder einen wertvollen Mann, die/der an sich selbst glaubt und vertraut? Sieh genau hin: Schau in Deine eigenen Augen im Spiegel und nimm Dir Zeit.



Lunge

Kummer und Freude

Wie gehen wir damit um? Was treibt Tränen in unsere Augen und was lässt uns aus lauter Freude kreischen? Was macht Dich traurig und was macht Dich glücklich?

Vor ein paar Jahren nahm ich an einem Despacho Workshop eines Paqos teil, ein Paqo ist ein peruanischer Schamane. Despacho ist eine besondere Zeremonie, in der man mit den Naturelementen arbeitet, um eine Art Lebensmandala zu erstellen. (Man benutzt Blumen, Blätter, Zucker, Lamafett und andere Dinge, die in unserem Alltag vorkommen). Eine Despachozeremonie kann man aus verschiedenen Gründen machen, z. B. für Heilung, für Geld, aus Dankbarkeit oder für andere Dinge. Man benutzt alles von der Erde und man verwendet es als eine Art Opfergabe. Es ist eine sehr schöne und besondere Zeremonie, die schon seit sehr langer Zeit praktiziert wird, auch heute noch von vielen Medizinmännern und Medizinfrauen rund um den Globus. Während dem Workshop habe ich mit einem Mann aus Deutschland zusammen gearbeitet, er beschäftigte sich schon seit einigen Jahren mit den Lektionen der Inkatradition und hatte viel Erfahrung in deren Methoden. Er war sehr groß und stark und seriös, allerdings bereitete ihm sein rechtes Knie große Schmerzen. Ich fragte ihn, ob er sein Knie jemals gebeugt hatte.¹ (Eine holländische Redewendung, die bedeutet, dass man demütig ist, im Loslassen von zu viel Stolz). Daraufhin hat er laut gelacht und seine Antwort war Nein. Er wäre fast noch nie auf die Knie gegangen, hat er lachend erklärt. Er hat gelächelt, als wäre das sehr lustig, aber leider ist daran meist überhaupt nichts lustiges, worüber man lächeln könnte. Ich habe ihn angeschaut und ihm gesagt, dass er nur die dunkle Seite von Dingen betrachtet. Er antwortete, dass er nicht die dunkle Seite betrachte und dass es absolut normal sei, denn die Welt bestehe nun mal zum größten Teil aus traurigen Dingen!

Dann habe ich zum Schamanen rüber geschaut, der gerade damit beschäftigt war das Despacho vorzubereiten, was als eine sehr ernste Sache angesehen wird, aber trotzdem scherzte er dort mit seiner Frau und beide lachten. Er kam aus einem sehr armen Land, den ersten Fernseher, den er je gesehen hatte, war einer hier in Holland! Das bisschen Geld, das er hier für den Workshop verdienen würde, würde er mit vielen Menschen in seinem Dorf teilen, aber dennoch war er fähig zu lachen und Menschen bei ihrer Heilung mit Freude zu helfen. Ja, es ist wahr. Es gibt viele Dinge, die uns traurig machen können und uns ist es erlaubt wieder und wieder zu weinen, wir können weinen, so viel wir wollen, aber dann ist es an der Zeit, loszulassen. So wie man einen Fluss nicht in einen Eimer pressen kann, so solltest Du auch Deine Tränen nicht in deinem Körper einschließen: Sie müssen fließen und es muss ihnen erlaubt sein zu gehen. Häufig sitzen wir da, denken an all die Dinge oder Menschen, die uns in der

¹ Anmerkung der Übersetzung: Im Deutschen vergleichbar, mit „auf die Knie gehen bzw. sich niederknien“.



Vergangenheit zum Weinen gebracht haben und bleiben einfach sitzen. Wir nennen das Leiden und wir können nicht darüber lachen. Ich glaube, dass sobald wir über unser Leiden (Es ist etwas aus der Vergangenheit und sollte in der Vergangenheit bleiben.) lachen können und wir es loslassen können, wir geheilt wären. Wir könnten im Hier und Jetzt leben und in Harmonie sein. Ein Freund von mir hat in einem seiner Seminare folgendes gesagt: "Schmerz ist eine Tatsache des Lebens, aber zu Leiden ist eine Wahl!"

Ja, wir alle haben Schmerz erfahren, aber wir wählen es diesen Schmerz immer wieder aufleben zu lassen und somit leben wir in der Vergangenheit und nicht im Hier und Jetzt. Auch ich kann sehr traurig sein und wenn mich dann jemand aufmuntern möchte, bitte ich ihn mich weiter in meinem tiefen und dunklen Abgrund zu lassen. Ich wähle es, die Traurigkeit richtig bis zu meinem tiefsten Inneren zu spüren, um sie komplett und in jeder Pore fühlen zu können: Ich umarme die Traurigkeit, ich werde eins und spreche zu ihr, um zu verstehen, was sie mich lehrt. Dann kann ich dort hindurch gehen, sie hinter mir lassen und mein Leben weiterleben. Das auf diese Art und Weise zu tun ist nicht für jedermann geeignet, viele Leute, die das auf diese Art und Weise und ohne Anleitung machen, werden sehr depressiv oder sogar suizidgefährdet. Häufig können nur sehr erfahrene Schamanen in ihren dunkelsten Abgrund eintauchen und manchmal brauchen sogar sie Hilfe, um wieder herauszukommen, insbesondere wenn physischer Schmerz mit beteiligt ist. Ich gebe dies einfach als Beispiel, wenn Du sehr alte und tiefsitzende Traurigkeit in Dir hast, die zu Kummer oder Leiden geworden ist, dann bitte suche Dir einen Coach oder wenn Du meine Hilfe möchtest, um aus diesem unnötigen Schmerz herauszukommen, dann schreibe mir eine Email.

Dein Moment nachzudenken und Dir Notizen zu machen.

- Was machst Du mit Deiner Traurigkeit; Wie gehst Du mit ihr um?
- Und was ist mit Freude?
- Genießt Du Dein Leben?
- Kannst Du Dich so richtig kapputtlachen? Tust Du das auch?
- Kannst Du so fest lachen, dass Dir die Tränen kommen? Machst Du das auch?

(Wenn Du das kannst, dann ergibt es Balance und Harmonie, insbesondere wenn das Gegenteil auch der Fall ist).

Dickdarm

Starrheit und Flexibilität

Wenn Dein Dickdarm nicht richtig funktioniert, bekommst du Verstopfung, er bewegt sich nicht reibungslos, ist starr und Du bekommst schmerzhafte Krämpfe. Du



kannst auch an einem spastischen Dickdarm leiden, ein Dickdarm mit “nervösen Ticks”, was zur Folge hat, dass Dein Stuhl nicht problemlos und einfach weitertransportiert wird. In unserer modernen Welt scheint es so, dass die Frau, diejenige ist, die am meisten darunter leidet. In vielen Fernsehwerbespots sieht man nur Frauen, die mit einem aufgeblähten Bauch durch die Gegend laufen und sich besser fühlen, sobald sie z. B. “A”, eine spezielle Mixtur aus schwachem Joghurt mit “Zeug” drinnen zu sich nehmen. Ich bezeichne es als Zeug, weil neben den Probiotika in diesem Joghurtmix auch Zucker und Süßungsmittel sein könnten, die häufig süchtig machen. Das Resultat ist, dass man es weiternehmen muss. Ich glaube, dass wir das auf eine andere Art und Weise machen können, indem wir einfach herausfinden, was in unserem Leben nicht glatt läuft. In welchen Bereichen in Deinem Leben, verhältst Du Dich oder reagierst Du starrsinnig oder steif? Was sind die Dinge, an denen Du festhältst, auch wenn sie Schmerzen oder Traurigkeit verursachen? Es gibt eine gute Alternative für dieses “spezielle” Getränk: Orientalischer Tanz! Der Bauch tanzt und bewegt sich in alle Richtungen und bewegt sich in seinem eigenen Takt. Dein Bauch wird geschmeidig und flexibel bleiben, ohne aufgebläht zu sein. In der TCM nennen sie den Bereich der Gedärme auch “das zweite Gehirn” und sie sind auch mit dem ersten Gehirn verbunden. Im holländischen gibt es ein besonderes Wort für Frauen, deren zweites Gehirn zu ihrem ersten emporgeschossen ist/nach oben gestiegen ist: ‘kakmadam’, was bedeutet, dass sie voller Mist/Scheiße sind (geistig). Wegen der Scheiße in ihrem Kopf geht die ‘kakmadam’ mit einem steifen Rücken, ihre Nase in die Höhe gestreckt und stets auf andere herabblickend. Meist hat sie Dickdarmprobleme und um die Scheiße aus ihrem Kopf zu bekommen und einen flexiblen Rücken und Körper zu bekommen, muss sie sich anschauen, warum sie so ist. In der Karibik wissen wir nicht was Steifheit/Rigidität ist und für die Regierung ist es manchmal eine Herausforderung, da wir an das leichte Leben glauben und sich an strenge Gesetze und Normen zu halten, ist nicht das, worin wir am besten sind. Wir lieben es unsere Hüften und Bäuche in fließenden wilden lateinamerikanischen Tänzen zu bewegen, wie z. B. Salsa oder Merengue.

Ich kann Dir versichern, dass je mehr Du tanzt, je mehr Du Deine Hüften und Deinen Bauch bewegst, desto mehr genießt Du das Leben und desto flexibler werden deine Gedärme. Das gilt auch für die emotionale Seite. Wenn wir zu fest an gewissen Dingen festhalten und stur daran festhalten, dass was wir glauben, richtig ist und an bestimmten Normen festhalten, dann verhindern wir unsere emotionale Darmbeweglichkeit. Wir bekommen Verstopfungen und werden in ein Netz aus Regeln und Vorschriften verwickelt und so wird auch unser „Drittes Gehirn“ (Der Herzbereich) starr. Nichts fließt mehr, Flexibilität geht verloren, Starrheit bleibt und Schmerz ist das Resultat. Die Mutter einer Freundin erlebt das gerade. Nach beinahe 40 Ehejahren hat ihr Ehemann ihr gesagt, dass er sich in eine andere Frau verliebt hat und ist ausgezogen. Sie will sich nicht von ihm scheiden lassen, weil es sich für sie so anfühlen würde, als würde sie ihr Gesicht verlieren. Mit aller Macht hält sie an ihrer Ehe fest, genauso wie ein Pitbull an einem Knochen, auch wenn die Ehe bereits nicht mehr



existiert. Sie wird wütend, wenn ihre Töchter ihren Vater und seine neue Partnerin zum Essen einladen und sie nennt sie Verräterinnen. Die Töchter treffen ihren Vater immer noch, ohne es ihrer Mutter zu erzählen, nicht nur weil sie ihn lieben, sondern auch weil sie sehen in welcher Misere er steckt. Er hat kaum Geld für Essen, weil er immer noch alles für ihre Mutter bezahlt und nun auch für seine neue Partnerin. Für mich zählt nicht, was die Umstände sind, es zählt, dass die Mutter so starr an ihrer nicht mehr existierenden Ehe festhält, dass sie das krank macht. Wenn sie sich selbst einfach erlauben würde das loszulassen, würde es ihr am Ende guttun.

Nimm Dir jetzt ein paar Minuten, um Deine 3 Gehirne zu erkunden und schreibe alles, das auftaucht in Dein Notizheft.

- In welchen Bereichen Deines Lebens bist du rigide/starr?
- Wo reagierst Du verkrampft und unflexibel?
- Wie starr oder flexibel bist Du?

Herzbeutel

Unterdrückte Sexualität und Dein inneres Selbst auszudrücken

Der Herzbeutel hat mit der Sexualität zu tun: Dir bewusst zu sein, wer Du wirklich bist, also das sollte einfach und leicht sein, richtig?

Das Gegenteil von unterdrückter Sexualität ist Offenheit, bei dem was Du tust und Dein inneres Selbst auszudrücken. Die Fähigkeit zu zeigen, wer Du wirklich bist. Tatsächlich scheint das sehr schwierig, denn viele Leute laufen durch die Gegend und sind total verwirrt, sie wissen nicht wer sie wirklich sind oder besser gesagt, was sie sind. Oft brauchen sie Hilfe, um in der Lage zu sein die wahre Person in sich zu zeigen und darzustellen. Zeige Dich der Menschheit ohne Dich selbst zu verleugnen und wähle es zu wagen das zu sein.

- Bist Du offen in Deinen Taten und Worten?
- Bist Du, wer Du von Dir selbst sagst, dass Du bist?
- Wie drückst Du Dich selbst aus bzw. wie präsentierst/zeigst Du Dich?

Denke darüber nach und schreibe alles in Dein Notizheft auf, was Dir dazu in den Sinn kommt.

Dreifacher Erwärmer

Überblick, Einsicht und Vision

Hier in der westlichen Welt, kennen wir den dreifachen Erwärmer nicht als spezifisches Organ: Er enthält unsere physische, emotionale und spirituelle Temperatur.



Die Idee dahinter ist, dass alles in 3 Teile aufgeteilt werden kann:

1. Ein himmlischer Teil: Der obere Erwärmer kümmert sich um alle spirituellen Dinge
2. Der niedrigere Teil ist der irdische Teil und kümmert sich um alle materiellen Dinge
3. Dazwischen finden wir den mittleren Erwärmer: Das ist das menschliche Wesen, das sich sowohl um die spirituelle, als auch um die emotionale und die physische Verdauung kümmert.

Mit anderen Worten: Der obere Teil ist wie ein Berg, von dem aus Du in tiefer Meditation und Stille die Spitze und alles, was im Tal geschieht, beobachten kannst. In der Mitte bist Du die Natur in all seinen Formen und seiner Schönheit. Der niedrigere Teil ist die Erde, der Fuß des Berges. Von allen drei Ebenen hast Du unterschiedliche Ausblicke und wenn sie alle in Dir verbunden sind, siehst Du das Ganze. Somit gibt Dir der dreifache Erwärmer die Fähigkeit alles zu verdauen, was um Dich herum passiert. Er bedeutet Überblick, Einsicht und Vision. Wenn alle Drei in Balance sind, bedeutet das, dass Du die Zeit finden kannst, um Deinen inneren Frieden durch Meditation zu finden, während Du zuhörst, was in Dir passiert, verbunden bist mit Deinem inneren Selbst und Einsichten erhältst, was Du tatsächlich tust. Um das zu verstärken und es komplett zu machen, kannst Du visualisieren, was Du brauchst, um Dein Leben angenehmer und vergnüglicher zu machen, um fähig zu sein, das zu genießen, was Du aufnimmst und was Du loslässt.

Dieses Buch zu schreiben umfängt alles Oben genannte: Während meine Finger über die Tastatur tanzen, fühle ich mich verbunden mit meiner inneren Medizinfrau. Ich beschreibe, wie ich all die Dinge sehe und ich fühle, erlebe und visualisiere, wie Du mit dem Buch in der Hand dort sitzt, verbinde mich mit Dir und so wachsen wir gemeinsam.

Schreibe bitte auf, was in Dir auftaucht, während Du Deinen Gedanken zuhörst, Deine Gefühle spürst und beobachte was in Dir und um Dich herum geschieht.

Herz

Sehen ist Fühlen und Fühlen ist Sehen

Die Emotion, die zum Herzen gehört, ist sich verletzt zu fühlen.

Im Inka-Schamanismus wird man gelehrt mit dem Herzen zu sehen. Sehen bedeutet zu fühlen und Fühlen bedeutet zu Sehen. Öffne Dein Herz und erlaube anderen hineinzusehen, traue Dich verletzlich zu sein.

Ja ich weiß, dass Du verletzt werden könntest oder dass Andere Deine Verletzlichkeit missbrauchen könnten. Dennoch ist das deren Verantwortung. Du und ich, wir sind



verantwortlich für unsere eigenen Gefühle und Emotionen. Um voll und ganz ehrlich zu sein, kann ich Dir sagen, dass, seit ich mein Herz geöffnet habe, ich niemandem begegnet bin, der mich absichtlich verletzen wollte. Von Chief Sonne, einem Schamanen des Adlerstammes der Yaqui in Kalifornien, USA, habe ich das Konzept des Yahete gelernt. Sie begrüßen einander mit dem Wort Yahete und verabschieden sich mit dem Wort Yahete. Sie sagen auch das Wort Yahete, wenn sie ein Gespräch beenden. Yahete bedeutet: Von meinem Herzen, von der Tiefe meines Herzens; das Herz meines Herzens dankt dir und begrüßt das Herz in der Tiefe deines Herzens. Das sagt man als "Hallo" und als "Auf Wiedersehen". Wenn man es sagt, nachdem eine Person gesprochen hat, bedeutet das, dass diese Person wirklich in völliger Offenheit vom Herzen aus gesprochen hat. Nach meiner Erfahrung, was ich gelernt habe, ist es tatsächlich so, dass jedes Mal, wenn ich Yahete zu jemandem sage, es mir warm ums Herz wird und ich mit meinem Herzschlag verbunden bin. Dann gibt es dort keinen Raum für Verletzungen, Enttäuschungen oder Schmerz, alles ist einfach, so wie es ist.

Es gibt nichts schöneres, als mit dem Herzen zu sehen und der Liebe zu erlauben zu fließen und Raum für Vergebung zu schaffen.

Hier die Fragen für Dich zum Nachdenken: Hast Du Deinen Stift und Dein Notizheft zur Hand?

- Wie sieht es bei Dir mit Deinem Herzen aus?
- Ist Dein Herz offen oder ist es sicher verschlossen und Du hast zusätzlich den Schlüssel hinuntergeschluckt?
- Was bedeutet es für Dich ein geöffnetes Herz zu haben und wie kannst Du Dein Herz sogar noch mehr öffnen?
- Fühlst Du Dich oft verletzt oder enttäuscht und wenn ja, unter welchen Umständen?
- Wie kannst Du das transformieren und Deinem Herzen die Erlaubnis geben öfter zu sprechen?

Nimm Dir Zeit und höre auf Dein Herz. Yahete!

Dünndarm

Emotionale Instabilität und Stabilität.

Was macht der Dünndarm eigentlich? Einfach ausgedrückt sorgt der Dünndarm für Stabilität (Balance). Er reguliert die Trennung von reinen und unreinen Substanzen, bekommt die noch unverdauten Substanzen vom Magen, unterteilt diese und kümmert sich um die Aufnahme dieser Substanzen. Die reinen Substanzen (folglich, was nützlich ist) sendet er zur Milz und den Abfall leitet er weiter zum Dickdarm. Flüssige Substanzen werden zu den Nieren und der Blase weitergegeben. Wenn der Dünndarm nicht richtig funktioniert, wirst Du bildlich und wörtlich gesprochen Magengrum-



meln bekommen (Magenkrämpfe, Durchfall, Verstopfung etc.). Somit hat der Dünndarm einen Effekt auf die emotionale Stabilität, nämlich damit zurechtzukommen, was auch immer die Umwelt in Dein System wirft und/oder Du in Deinen Körper gibst. Eine darunterliegende Emotion ist Verletzlichkeit, insbesondere Verletzlichkeit zu zeigen. Deine Umwelt wird Dich testen, um zu sehen, ob Du mit reinen und unreinen Absichten umgehen kannst oder ob Du Dich trotz Feedback oder Kritik von anderen in Balance bringen und halten kannst. Wärest Du dann in der Lage Deine Kraft aufrechtzuerhalten? Oder wärest Du innerlich erschüttert und aufgewühlt? In der Vergangenheit hatte ich viele Probleme damit: Die Worte von anderen Leuten haben mich wirklich getroffen und ich habe alles Mögliche getan, damit die anderen mich mochten und ich habe mich sehr schlecht gefühlt, wenn das nicht geklappt hat und sie mich nicht mochten. Das konnte mich total außer Balance bringen und es hing von anderen Leute ab, ob ich geweint oder gelacht habe. Meine Emotionen wurden von anderen gesteuert und ich war wirklich ein Fall von totaler emotionaler Instabilität. Über die Jahre und mit der tollen Anleitung und Unterstützung von großartigen Coaches, habe ich viel gemeistert und gelernt mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin. Ich weiß ganz genau, welche Substanzen ich zur Milz (Selbstbewusstsein) schicke und welche zum Dickdarm (Loslassen). Es hilft mir, mithilfe des Feedbacks meiner Umwelt, meine blinden Flecken zu erkennen. Die Balance ist gefunden!

Ich möchte Dich jetzt gerne fragen, wie Du das machst. Nimm bitte Deinen Stift und Dein Notizheft zur Hand und denke über das Folgende nach: Wie sieht es mit Deiner emotionalen Stabilität aus? Findest Du, dass Du stabil bist: Bitte schreibe die Bereiche auf, in denen Du Dich selbst nicht emotional stabil findest und die in denen Du Dich emotional stabil fühlst.

Wie ist denn bei Dir die Situation, beim Unterscheiden oder Aufnehmen all der Dinge, die Deine Umwelt Dir so entgegen bringt?

Wie gehst Du damit um?

Da der Magen, der Dickdarm und der Dünndarm auch mit dem Essen umgehen müssen, das Du zu Dir nimmst, nimm Dir auch hier etwas Zeit und schau Dir die Dinge an, die Du isst. Um einen gesunden Körper zu haben, solltest Du ihn auch mit gesunden Substanzen nähren. Das ist nun ein guter Moment, zu schauen, was Du in Dein System gibst, nicht nur bildlich gesprochen, sonder auch wörtlich.

Die Kooperation

In der TCM werden die Organe in 5 Elemente unterteilt:

Das Herz und der Dünndarm formen zusammen das Element Feuer.

Magen und Milz gehören zum Element Erde.

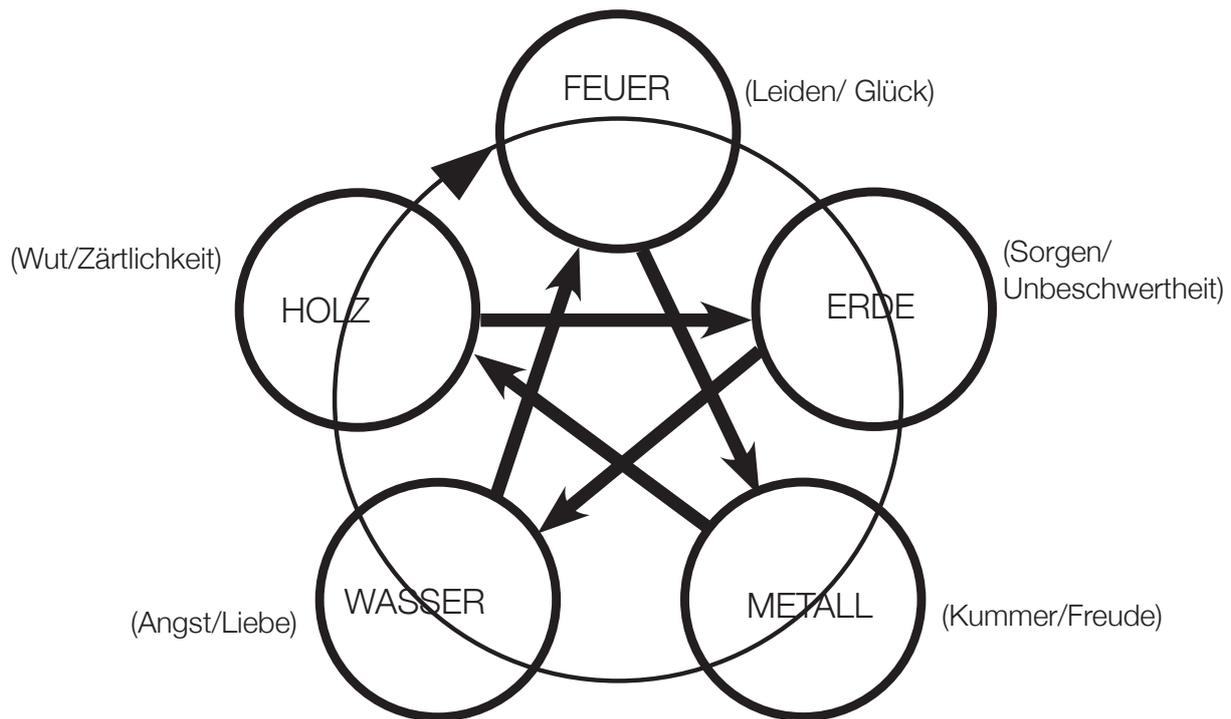
Lunge und Dickdarm gehören zum Element Metall.

Nieren und Blase gehören zum Element Wasser.

Leber und Gallenblase formen zusammen das Element Holz.



Sie nähren und kontrollieren einander gegenseitig.



Anhand dieser Darstellung kannst Du sehen, wie eng alles miteinander verflochten und verbunden ist. Unsere Emotionen beeinflussen nicht einfach nur unseren Daseinszustand, auch unser Daseinszustand beeinflusst wie und wo wir in unserem Leben stehen und unsere Emotionen!

Ein Beispiel hierfür können wir in der Serie Star Wars finden: Im ersten Star Wars Film war Anakin sehr um seine Mutter besorgt, da sie auf dem Planeten zurückblieb, während er mit Obi-Wan geht, um ein Jedi Ritter zu werden. Er war sehr traurig und er hatte Angst, was aus ihr werden würde, wenn sie ohne ihn zurückbleiben würde. Als Yoda davon gehört hatte, sagte er folgendes: *“Furcht führt zu Wut, Wut führt zu Hass, Hass führt zu unsäglichem Leid!”*

Und in der Tat wurde Anakin zu dem gefürchteten Darth Vader, der auf die dunkle Seite ging, um seinen Schmerz zu vermeiden. Er hatte sich niemals vergeben, dass er seine Mutter zurückgelassen hat, er ging zurück um alle zu töten, die sie verletzt hatten und sein eigenes Leid zerstörte ihn.

Das war ein Sciencefiction-Film, aber wie oft machen wir das Gleiche? Ich habe viele Menschen gecoacht, die durch's Leben gegangen sind, dabei verbittert waren und an etwas gelitten haben, das lange vergessen in der Vergangenheit lag. (Lange vergessen im Bewusstsein, aber unterbewusst noch immer in einer Ecke auf der Lauer lag und ihr Leben beeinflusste).



Ich möchte auch ein Beispiel aus einem anderen Film geben, den ich vor Jahren in einem Flugzeug gesehen habe, der Film heißt "The Upside of Anger". (Der deutsche Titel ist: „An deiner Schulter“) Der Film beginnt damit, dass ein Ehemann eines Tages nicht von der Arbeit nach Hause kam. Zuallererst dachte seine Frau, dass er mit seiner Sekretärin durchgebrannt sei, die einige Jahre jünger war. Sie fing an, an sich selbst zu zweifeln und diese Unsicherheit vergiftete sie langsam vollständig. Sie rauchte eine Zigarette nach der anderen und trank sehr viel Alkohol. Sie hatte all ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verloren. Zunächst hatte sie sich Sorgen um ihn gemacht, ob alles mit ihm in Ordnung sei und ob er zu ihr zurückkommen würde und sie war sehr besorgt, wie sie finanziell mit ihren 3 Töchtern über die Runden kommen würde. Die Sorgen schlugen in Traurigkeit um und alles, was sie tun konnte, war zu rauchen und zu trinken und sie hat dabei jeglichen Kontakt zu ihren Töchtern verloren, die auch ihre Mutter gebraucht hätten. Sie war so sehr in ihrem Selbstmitleid versunken, dass sie nichts anderes mehr fühlen oder wahrnehmen konnte. Sie hatte Angst, dass sie nicht mehr attraktiv sei und kein anderer Mann sie mehr lieben würde. Dann eines Tages wachte sie mit einem enormen Hass auf ihren Mann auf, sie hasste ihn so sehr, dass es sie innerlich auffraß. Sie hat sich selbst immer mehr vernachlässigt und sah schrecklich aus. Ein alter Freund der Familie hatte Mitleid mit ihr und tat sein Bestes, um ihr zu helfen und er brauchte 3 Jahre, um sie wieder auf die Beine zu bringen. Dennoch hatte sie ihm immer noch nicht vertraut, weil er ein Mann war und man Männern nicht vertrauen konnte. Also vergingen 3 Jahre und eines Tages beschloss der Freund den Garten hinter dem Haus auf Vordermann zu bringen. Dabei ist er durch ein morsches Brett mit dem Bein eingebrochen und konnte seinen Augen nicht trauen. Er rief die Frau und ihre Töchter und als sie alle in die Grube hinunterblickten, sahen sie ihren Ehemann und Vater dort unten liegen. Er war mit niemandem durchgebrannt, er war im Garten gestolpert, in eine Grube gefallen und dort gestorben. Die Frau fühlte sich schrecklich und schuldig und musste nochmal komplett neu anfangen, mit einem neuen Trauerprozess.

Warum erzähle ich Dir diese Geschichte? Das ist vielleicht ein Film, aber sehr nah an der Realität dran! Machen wir das nicht auch oft in unserem Alltag? Wir urteilen, vermuten und folgern auf diese Art und Weise und ja so oft bringen wir uns außer Balance. Wir zweifeln an uns selbst und gehen durch all diese Emotionen durch, werden zu Opfern der Umstände und als Resultat werden wir völlig emotional instabil. Es ist Zeit all das hinter uns zu lassen und Kontrolle über unsere Emotionen zu übernehmen. Es ist Zeit, dass wir bei uns genau hinsehen, uns selbst akzeptieren und die Dinge wenden, sodass wir wieder emotional stabil werden.

Du hast bei jeder Emotion aufgeschrieben, wie es damit bei Dir aussieht, wie Du all die Emotionen erlebt hast und wie Du damit umgegangen bist. Da wir allerdings alle Menschen sind, können wir die Dinge nur von unserem Standpunkt aus sehen und fühlen, aber es gibt noch weiteres von uns selbst, was wir nicht sehen können, das sind unsere sogenannten blinden Flecken.



Jetzt habe ich eine besondere Aufgabe für Dich. Nimm einen Notizblock und einen Stift zur Hand. Wähle 5 Personen aus Deinem direkten Umfeld aus, die Dich sehr gut kennen, z. B. Deinen Ehemann/Deine Ehefrau/Partner, Deine Kinder oder andere Familienmitglieder. Erzähle ihnen, dass Du eine Übung machst, um Dich selbst noch besser kennenzulernen und dass sie Dir bitte ehrlich und offen helfen sollen und dass sie keine Angst zu haben brauchen, dass Du wütend, traurig oder enttäuscht sein könntest.

Frage sie folgendes und schreibe ihre Antworten auf:

1. Was mögen sie an Dir und warum?
2. Wie schätzen sie Dich emotional ein? Das bedeutet, wie Du auf Deine Umgebung/Umfeld reagierst.
3. In welchen Bereichen Deines Lebens haben sie das Gefühl, dass Du etwas verbessern oder verändern solltest?
4. Können Sie 3 Dinge von Dir benennen, von denen sie denken, dass Du sie nicht über Dich selbst weißt?
5. Gibt es etwas, dass sie Dir gerne sagen möchten und schon lange sagen wollten, es aber nicht getan haben aus Angst Dich zu verletzen oder zu enttäuschen?
6. Wie können sie Dir helfen, Dich selbst zu verbessern, um emotional noch stabiler zu werden?

Danach suche 5 Personen, die Du kennst, aber die nicht zu Deiner Familie gehören und frage sie dasselbe.

Wenn Du die 10 Personen befragt und all Deine Antworten zusammen hast, setze Dich hin und vergleiche, wo es ähnliche Antworten oder Übereinstimmungen gibt. Falls die Mehrheit ein und dasselbe sagt, wäre es weise dort zuallererst zu beginnen. Nimm dieses Thema und denke darüber nach, um Dich selbst noch besser kennenzulernen.

Visualisierung: Morgenritual

Beginne Deinen Tag, in dem Du Dir ein paar Minuten für Dich selbst Zeit nimmst und diese Übung machst: Setze Dich hin (Oder bleibe ein bisschen länger im Bett, um diese Übung zu machen).

Fokussiere Dich auf Deinen Herzschlag und auf Deine Atmung, fühle einfach, wie die beiden ihren Job machen. Denke an all das, wofür Du dankbar bist und fühle diese Dankbarkeit in Deinem ganzen Sein.

Lege Deine Hände auf Dein Herz und sage Dir selbst, dass Du Dich genauso liebst und akzeptierst, wie Du bist! Nutze diese Gefühle von Dankbarkeit, Liebe und Akzeptanz, um sie mit all den Menschen zu teilen, denen Du begegnest. Treffe die Entscheidung von Deinem Herzen aus zu leben und aus der Liebe heraus zu sprechen und zu handeln, wo immer Du auch bist und was immer Du auch tust. Beginne Deinen Tag mit Dankbarkeit und Liebe.



Ein Essentielle Öl, welches Du verwenden kannst und das Dir dabei hilft eine klare Intention für den Tag zu setzen, ist Clary Sage (Muskatellersalbei), ein Öl für Klarheit und Vision. Gebe einen Tropfen auf Deine Handflächen, verreihe ihn und halte Deine Hände vor Deine Nase, dann atme tief ein. Das ist ein großartiges Öl, das Dich ermutigt offen für neue Ideen und Perspektiven zu bleiben. Eine weitere Alternative ist Lemon (Zitronenöl) zu verwenden, es vertreibt Verwirrung und verleiht Klarheit. Es unterstützt Dich mental, sprich, geistig und gedanklich präsent zu sein und hilft Dir Deinen Fokus zu halten!

Rückblick: täglicher Rückblick

Wenn Du abends vor dem Einschlafen im Bett liegst, blicke auf den Tag zurück. Beurteile ihn...und wenn Du etwas bemerkst, dass Du gerne anders gemacht hättest... gehe geistig dorthin zurück und verändere es... mache es so, wie Du es zu diesem Zeitpunkt gerne getan hättest. Mit anderen Worten: Falls Du zu einem bestimmten Zeitpunkt mit jemandem eine Diskussion hattest, die Dich getriggert hat und Du emotional darauf reagiert hast, dann kannst Du das jetzt in Deinem Tagesrückblick verändern. Wenn Du das jeden Abend machst, heilst Du Dich selbst und transformierst die Art und Weise, wie Du Dinge betrachtest und wie Du das Leben betrachtest. Und dann eines Tages, wirst Du nichts mehr verändern müssen, weil Du vom Herzen aus gehandelt hast anstatt zu reagieren, weil jemand einen der (emotionalen) Knöpfe gedrückt hat.

Ein perfektes Öl, um Dir dabei zu helfen ist Rosmarin, es hilft Dir Dich zu erinnern, während es Dich dabei unterstützt wahres Wissen zu entwickeln. Es fordert Dich heraus tiefer zu blicken und unterstützt Dich in Momenten des Wandels und der Transformation. Wenn Du Rosmarin inhalierst, während Du Deine Auswertung des Tages machst, wird er Dir helfen Dich zu erinnern und die Art und Weise wie Du auf bestimmte Dinge reagiert hast, zu verändern.

Wir sind keine Opfer unserer Umstände oder unserer Umgebung! Wir wählen es unsere Emotionen zu beobachten, anzuerkennen und zu transformieren und wir entscheiden, wie wir mit unserem Umfeld und uns umgehen.

Behalten wir die Worte von Elisabeth Roosevelt in unseren Herzen: *“Niemand kann mich ohne meine Erlaubnis verletzen!”*



Emotionale Balance

*Aus Dr. Roy Martina's Buch: Emotionale Balance,
Der Weg zu innerem Frieden und Harmonie.*

Um das Konzept von emotionaler Balance begreifen zu können, müssen wir zuerst verstehen, was Emotionen wirklich sind. Die Emotionen, die wir erfahren basieren auf Konditionierungen und unterbewussten Mustern aus unserer Vergangenheit, meistens beruhen sie nicht auf freier Entscheidung bzw. Wahl. Freie Wahl ist eine bewusste Entscheidung. Wir können unsere Empfindungen in zwei Kategorien unterteilen: Angenehm und unangenehm. Wir unterscheiden zwischen den Arten von angenehmen und unangenehmen Gefühlen, die wir haben. Das ermöglicht es uns normalerweise zu wissen, was wir tun müssen, um dieses Gefühl zu verändern. Manche Menschen fokussieren sich nur darauf sich schlecht zu fühlen. Das Glas ist immer halbleer, auch wenn man es als halbvoll hätte betrachten können.

Erster Schritt zum Gewahrwerden

Was sind also diese Emotionen und wie werden sie so kraftvoll, dass sie uns kontrollieren, anstatt wir sie? Wie erschaffen wir emotionales Gleichgewicht? Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit Deine Emotionen zu erkennen, sie anzuerkennen, sie zu akzeptieren und mit ihnen auf eine Art und Weise zu arbeiten, die sie nicht unterdrückt. Dadurch werden Emotionen zu einer führenden Kraft, die Dein Überleben sichert und Dich zu Erfolg führt. Unser emotionaler Zustand definiert unser Verhalten. Überlege mal, wie Du reagieren würdest, wenn Du im Stau stehen würdest und gerade erst eine beträchtliche Summe im Lotto gewonnen hättest. Jetzt stelle Dir diesen Stau nach einer schrecklichen Nacht, in der Du mit Deinem Partner, Deiner Partnerin gestritten hattest, vor. Würdest Du unterschiedlich reagieren? Die Meisten von uns schon. Emotionen sind die Basis für unsere Handlungen.

Was sind Emotionen?

Emotionen gehören zu unserer *Heartware* (*Heart = Herz*), während unser Verstand zu unserer *Hardware* (neurologische Verdrahtung) gehört. Wenn diese beiden nicht in Balance sind, dann kreierte das Stress.

Es ist beinahe unmöglich Emotionen korrekt zu definieren. Emotionen werden oft als Gefühle beschrieben. Aber ist eine Emotion wirklich ein Gefühl? Laut Dr. Roy



Martina's Entdeckungen ist eine Emotion eine *Assoziation*, die wir einer bestimmten Empfindung geben. Die Empfindung selbst ist oft vorwiegend energetischer Natur und ist gekoppelt mit elektrochemischen Reaktionen im zentralen Nervensystem. Die elektrochemischen Reaktionen sind zweitrangig im Vergleich zu den energetischen Reaktionen. Jedes Mal, wenn wir eine Emotion spüren, baut sich ein Quantum an Energie auf, das losgelassen werden muss. Mit anderen Worten: Emotionen stehen für Energie, die eine Richtung und Führung braucht, ungeachtet der Ursache. Die Ursache oder der Impulsgeber ist überhaupt nicht wichtig und kann wichtig sein oder total irrelevant. Was wir mit dieser Energie machen, macht den Unterschied. Emotionen zu spüren ist die eine Seite der Medaille, sie auszudrücken die andere.

Das Problem ist, dass es nicht immer passend oder praktikabel ist unsere Emotionen auszudrücken oder zu zeigen.

Wir lernen es ganz früh unsere Emotionen zu unterdrücken, um uns so zu verhalten, wie unsere Eltern das gerne möchten. Es gibt verschiedene Wege seine Emotionen zu unterdrücken:

- Verleugnung (Das Gefühl nicht anzuerkennen)
- Denken/Argumentieren (Dissasoziiierung)
- Trivialisieren (Minimieren)
- Positives Denken (Kann eine Form von allem obenstehenden sein)
- Widerstand (Es nicht akzeptieren)
- Schuld (Uns selbst beschuldigen)
- Überstimmen (Es mit anderen Gefühlen ersetzen).

Um zu verstehen, was passiert, wenn wir unsere Emotionen unterdrücken, müssen wir mehr über die Energiezirkulation wissen. In der 5.000 Jahre alten Chinesischen Medizin der Akupunktur ist die Theorie, dass jedes Organ eine bestimmte Art von Energie produziert, benannt als Chi. Dieses Chi wird zu den über 100 Billionen Zellen und dem Gewebe des gesamten Körpers transportiert. Dies geschieht durch ein ausgeklügeltes System, bekannt als *Meridiane*. Die Essenz der Energie ist unterschiedlich, dies hängt davon ab, welches Organ die Energie produziert. Leberenergie z. B. hat eine andere Schwingung als Nierenenergie.

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) unterscheidet fünf verschiedene Grundelemente: Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Der interessanteste Aspekt, den wir von der TCM lernen können ist, wie Emotionen und Organe miteinander verbunden sind. Ungelöste Emotionen haben einen Effekt auf die dazugehörigen Organe und Gewebe. Um dies von der Akupunktur auf etwas Praktischeres zu übertragen, schauen wir uns ein paar Beispiele an: Anhaltende Frustration, mit der nicht richtig umgegangen wurde kann zu Gallensteinen oder Gallenblasenerkrankungen führen. Es gibt ein erhöhtes Aufkommen von Gallensteinen bei übergewichtigen Frauen, die schon viele Diäten probiert haben, im Vergleich zu übergewichtigen Frauen, die keine Diäten



machen. Es wird vermutet, dass es dort eine Verlinkung zu Frustration gibt. Chronische Angst und Sorgen beeinflussen den Magenmeridian und können zu Gastritis (Magenschleimhautentzündung) führen. Nach neuesten Untersuchungen haben Sorgen einen Einfluss auf das Immunsystem und machen uns anfälliger für Infektionen/Ansteckungen.

Führende Todesursachen

In unserer westlichen Welt können wir ein paar interessante und sehr häufig vorkommende Todesursachen finden. Herzerkrankungen waren lange die Nummer eins. Der Hauptrisikofaktor? Nicht Deine Ernährung. Es ist *Unzufriedenheit*. In der TCM ist das das Holzelement, das von der Leber und der Gallenblase kontrolliert wird. Das Holz nährt das Feuer (Herz), wenn das Holz aufgrund von Emotionen, wie Desillusionierung, Frustration und Traurigkeit nass ist, dann wird das Element Feuer schwach und kann sich nicht aufrechterhalten. Die Leber und die Gallenblase spielen bei der Metabolisierung von Cholesterin und Fett eine wichtige Rolle. Wenn das Cholesterin Level durchdreht, geschieht das nicht wegen Problemen in der Ernährung, sondern aufgrund von emotionalen Unausgeglichheiten. Die Pharmaindustrie verdient Milliarden mit Cholesterinsenken, ohne jemals auch nur in die Nähe der eigentlichen Ursache zu kommen. Die beste Medizin für das Herz ist loszulassen und zu akzeptieren. Auf Japanisch heißt das *shoganai*. Akzeptiere was Du nicht ändern kannst – handle bei dem, wo Du es kannst!

Eine Veröffentlichung, die ein wahrer Meilenstein zum Thema Herzerkrankungen und Emotionen war, war das Buch: „*Type A Behavior and Your Heart*“ (dt. Buchtitel: *Der A-Typ und der B-Typ*) von zwei Kardiologen, Meyer Friedmann und Ray H. Rosenman.

Sie haben herausgefunden, dass Typ-A-Persönlichkeiten ein höheres Risiko haben an schlimmen Herzleiden zu erkranken. Der typische extreme A-Typ ist ungeduldig, aggressiv, spricht immer schnell und ist geneigt ein Workaholic zu sein. Sie sind vom Typ der harten Arbeiter und finden ihr Glück im Wettstreit mit anderen. Die gute Nachricht ist, dass das nicht ein angeborener Makel in der Persönlichkeit ist. Es ist nichts außer einer erlernten Verhaltensweise, die verändert werden kann. Die wichtigste Charaktereigenschaft dieser Persönlichkeit ist, dass sie schnell und leicht wütend wird und ungeduldig ist. Die wichtigste Fähigkeit, die sie lernen müssen, ist, dass sie die Weise, wie sie an die Arbeit herangehen verändern müssen, anstatt hart zu arbeiten, nämlich smart, sprich, clever und intuitiver zu arbeiten. Nicht aus der Hüfte zu schießen (Bedeutet: Schnell und unüberlegt zu handeln), sondern zuzuhören. Esse langsamer, warte geduldig in Warteschlangen oder im Verkehr, rede langsamer und interessiere Dich wirklich für andere.

Der Feind von deinem Herzen. Unterdrückte Wut

Der Hauptbestandteil hierbei ist *Feindseligkeit*. Feindseligkeit ist nicht nur das führende Risiko für Herzkrankheiten, es wird auch mit vielen anderen Todesursachen in



Verbindung gebracht. Diese Feindseligkeit stellt einen Grundmangel an Vertrauen in die menschliche Natur und deren Motive dar. Sie basiert auf selbsterfüllenden Prophezeiungen, dass Menschen mehr schlecht als gut sind – sie werden dich verurteilen, betrügen und schlecht behandeln. Dr. Roy Martina führt in seinem Buch viele weitere Beispiele und Untersuchungen an, bei denen die Krankheiten von heute, wie z. B. Herzkrankheiten und Krebs häufig durch ungelöste Emotionen entstehen. Sogar die Lebensdauer wird durch ungelöste Emotionen vermindert. Er zitiert viele verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen und Studien von westlichen Ärzten, in denen Zusammenhänge zwischen Emotionen, Organen und Erkrankungen gefunden wurden. Wenn Du Dich gerne mehr darüber informieren möchtest, empfehle ich Dir in sein Buch "Emotionale Buch" reinzuschauen.

Langlebigkeit

Personen, die physisch aktiv sind, sind weniger anfällig für Depressionen und Ängste und sind mental leistungsfähiger, haben mehr Selbstwertgefühl, einen erholsameren Schlaf, mehr Entspannung, Spontanität, Enthusiasmus und eine bessere Selbstakzeptanz. Körperliche Betätigung ist eine Möglichkeit den Energiefluss der Meridiane zu unterstützen. Meridiane kann man am besten mit Strömen von Elektrizität vergleichen, die durch den Körper fließen. Ungelöste Emotionen sind wie große Steine, die im Fluss für Widerstand sorgen. Wenn wir uns bewegen und Sport machen, verstärken wir die Kraft des Flusses und dadurch sind die Steine leichter zu überwinden. Spezifische Bewegungsarten für den Energiefluss sind z. B. Qi Gong, Tai Chi, Meditation und Yoga. Diese haben außerdem einen noch größeren Effekt auf unseren emotionalen Zustand. Eine weitere Erkenntnis ist, dass Rauchen und andere Formen von Süchten niemals physischen Ursprungs sind, sondern immer emotionalen Ursprungs. Rauchen ist eine der besten Möglichkeiten, um Emotionen zu unterdrücken. Nikotinsucht ist leichter zu überwinden, in dem man Akupressurtechniken verwendet, um die Blockaden in den Meridianen, die durch die jahrelange Unterdrückung von Emotionen entstanden sind, zu entfernen. Eines der Dinge, an denen Du arbeiten möchtest, ist, von all den Süchten loszukommen, um Dich selbst von den Blockaden zur emotionalen Balance zu befreien. Emotionale Balance ist für Langlebigkeit sehr wichtig. Untersuchungen des Alterungsprozesses folgern, dass ,wenn man sich mit anderen Menschen verbunden fühlt, man einen Sinn im Leben hat und auch neugierig ist, all dies wahre Wohltaten dafür sind, um lange zu leben.

Loslassen

Menschen, die bis ins hohe Alter gesund bleiben, haben eine gemeinsame Eigenschaft, nämlich Misserfolge, Verluste und Veränderungen im Leben loszulassen. Wenn wir das von ihnen lernen können, dann lernen wir das erste Gesetz der emotionalen Balance: Zu akzeptieren, was passiert ohne aus den Augen zu verlieren, was man selbst tun kann, um Veränderungen zu kreieren.

Hilflosigkeit und sich wie ein Opfer zu fühlen sind die sichersten Wege, um Dein



Immunsystem in Schwierigkeiten zu bringen. Wie Du Dich fühlst, verändert Deinen energetischen, Deinen biochemischen und physiologischen Zustand. Mit anderen Worten: Wenn Du deprimiert bist, dann ist Dein Immunsystem deprimiert und wird von Eindringlingen überrannt. Ungelöste Emotionen werden sich gegen Dich richten und Schaden in Deinem System (Organe und Systeme) verursachen. Von vielen Forschern wird geschätzt, dass 90% aller physischen Probleme psychologische Ursachen haben. Es gibt genügend Beweise, dass nahezu jede Erkrankung auf eine gute oder eine schlechte Art von unseren Emotionen beeinflusst wird.

Ein kraftvolles Heelinstrument

Der Geist ist das kraftvollste Heelinstrument, das der Menschheit zur Verfügung steht. Durch Techniken wie, z. B. Akupressur, Qi Gong, Meditation, Selbsthypnose, Bio-Feedback, Reiki und Therapeutic Touch, können wir das Gehirn mit positiven Heilungsbildern und Nachrichten überfluten, die dann wiederum in die Biochemie übersetzt werden, welche die Sprache des Körper ist. Energie ist die formgebende Matrix für Materie. Wenn es ungelöste Emotionen gibt, führt das zu Disharmonie. Disharmonie wird die elektrischen Felder der Zellen stören und somit die Intaktheit des Systems beeinflussen, was uns anfälliger für Krankheiten macht. Auf der anderen Seite ist jede Erkrankung ein Zeichen nach innen zu schauen und nachzuschauen, was Dich stresst. Welche Emotionen sind ungelöst?

Einige wichtige Fragen für dich

1. Was beschäftigt bzw. belastet Dich?
2. Was sind Deine Ängste und Sorgen?
3. Wie ist Dein Selbstwertgefühl?
4. Fühlst Du Dich verletztlich, angegriffen oder bedroht?
5. Wo sind jetzt in Deinem Leben Ängste?
6. Bist Du darauf fokussiert spirituellen Wachstum zu kreieren und zu entdecken, wer Du wirklich bist?

Turbulenzen

Jede Unannehmlichkeit ist eine Turbulenz. Turbulenzen werden durch ungelöste Emotionen verursacht. Wenn Du nicht handelst, dann wirst Du dieselbe Turbulenz früher oder später wieder erfahren. Bei Stress handelt es sich nicht um äußerliche Faktoren. Es geht darum, was Du die externen Faktoren mit Deinen internen Faktoren machen lässt. In dem Kapitel "Emotionale Balance und Ätherische Öle" werde ich Dir zeigen, wie Du diese Emotionen mit der Emotionalen-Balance-Technik und der Hilfe der ätherischen Öle lösen, heilen und in Balance bringen kannst.



Die Essentiellen Öle

Ein bisschen Geschichte und Wissenschaft

Ätherische Öle werden schon seit Jahrtausenden für therapeutische und spirituelle Zwecke verwendet. Pflanzen wurden wegen ihren medizinischen und aromatischen Eigenschaften angebaut und geerntet. Sowohl getrocknete Kräuter, als auch deren Öle wurden auf verschiedenste Weisen verwendet, z. B. aromatisch, oberflächlich (äußerlich) und innerlich. Frühe Aufzeichnungen zeigen den umfangreichen Gebrauch von ätherischen Ölen, sowohl in der ägyptischen Kultur, als auch in Mesopotamien, Indien und China. Sie werden in allen bedeutenden religiösen Schriften für deren physische, meditative und spirituelle Verwendungszwecke erwähnt. Destillationsverfahren wurden über die Zeit entwickelt, um die ätherischen Öle vom rohen Pflanzenmaterial zu extrahieren. Interessanterweise werden immer noch die meisten ätherischen Öle in kleinen Familienfarmen auf der ganzen Welt produziert, die dieselben Extrahiermethoden wie vor über 3000 Jahren verwenden! Eine zulässige Menge an ätherischen Ölen wurde für ihre medizinischen und heilenden Eigenschaften in vielen Kulturen getauscht oder kommerziell gehandelt. Laut WHO (World Health Organization, auf Deutsch: Weltgesundheitsorganisation), wird geschätzt, dass 80 % der Weltbevölkerung derzeit pflanzliche Heilmittel als Teil der Gesundheitsvorsorge verwendet.

Duft und Aroma

Es gibt im "Aromabereich" bedeutende Untersuchungen unseres Geruchssinns. Z. B. wird von der menschlichen Nase gesagt, dass sie beinahe 10.000 verschiedene Aromen erkennen kann. Jedes entlockt eine psychologische Antwort: positiv oder negativ. Diese angeborene Fähigkeit half früher Jägern und Sammlern Gefahr oder Attraktivität, Gesundheit oder Krankheit von einander und ihrer Umgebung wahrzunehmen. Gerüche bleiben uns in Erinnerung. Tatsächlich ist es so, dass Studien gezeigt haben, dass Personen in der Lage sind einen Geruch nach einem Jahr noch mit einer 65 %-igen Genauigkeit zu bestimmen.

Das lymbische System

Wir alle haben es schon mal erlebt, dass ein bestimmter Geruch uns an eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort erinnert hat. Das kann der Geruch eines



frisch gebackenen Apfelkuchens sein, der Dich zurück in Deine Kindheit versetzt, als Du das erste Mal einen Apfelkuchen im Ofen gerochen hast. Oder der Duft eines Parfums, der vorbeifliegt und BAMM denkst Du an Deine Jugendliebe! Man kann nicht voraussagen, wann ein „limbischer Moment“ Dich trifft, aber dank diesem alten Teil im Gehirn, hast Du durch den Geruchssinn direkten Zugang zur Vergangenheit. Das limbische System ist Teil des Reptiliengehirns, dem älteren embryologischen Teil des Gehirns, welches als eines der ersten Dinge beim Fötus geformt wird. Es ist die Schnittstelle zwischen dem Gehirn und der äußeren Welt. Im limbischen System sitzt das emotionale Zentrum und es ist teilweise dafür verantwortlich, ob wir in bestimmten Situationen kämpfen oder flüchten, oder wie wir auf etwas emotional reagieren und ist mitverantwortlich für unserer Hormonausschüttung, für unsere Motivation, unseren Schmerzreflex und Stimmungsschwankungen. Es gibt drei Hauptkomponenten bei unserem limbischen System: Der Hypothalamus, der Hippocampus und die Amygdala. Dort sind auch die Hypophyse, der Gyrus Cingulus (Gürtelwindung) der Gyrus Fornicatus, der Thalamus, der Mammillarkörper, der Nucleus Accumbens, die helfen das System zu formen, plus des Riechkolbens, der so eine wichtige Rolle bei der Aromatherapie spielt.

Der Hypothalamus

Um das limbische System zu verstehen, müssen wir es in seine einzelnen Hauptbestandteile aufteilen. Den ersten Teil, den wir uns genauer ansehen werden, ist der Hypothalamus, welcher bestrebt ist den Körper in Homöostase, sprich in Selbstregulation zu bringen. Wenn der Körper sich unausgeglichen und nicht in Balance fühlt, wird der Hypothalamus versuchen den Körper auf seinen „Setpoint/Sollwert“ zurückzubringen, so wie ein Thermostat heiß und kalt einstellt. Der Hypothalamus steuert das Hungergefühl, den Durst und antwortet auf Freude und Schmerz. Er beeinflusst durch das parasympathische und das sympathische Nervensystem auch den Blutdruck, den Herzschlag, den Schlaf- und Wachzustand und die sexuelle Erregung. In seiner Beziehung zum Hormonsystem erlaubt er die Produktion und die Ausschüttung von Hormonen.

Der Hippocampus

Der Hippocampus wandelt Kurzzeiterinnerungen in Langzeiterinnerungen um und steuert das räumliche Denken. Interessanterweise ist dieser Teil des Gehirns, der Teil, der bei Alzheimerpatienten zuerst angegriffen und beschädigt wird. Erinnerungen vor der Beschädigung sind schwer wiederherzustellen. Bei einem fehlerhaft funktionierenden Hippocampus vergessen Personen irgendwie wo sie sind und wie sie dort hingekommen sind. Der Hippocampus gibt uns einen Orientierungssinn und das Wissen, wie wir durch das Leben navigieren müssen, sowohl physisch, als auch innerlich.

Die Amygdala

Die Amygdala besteht aus urzeitlichen Erregungszentren, die die Erinnerungen von



emotionalen Reaktionen verarbeiten. Sie lagert alle Informationen betreffend emotionaler Ereignisse, welche Angstkonditionierungen und die Konditionierungen von emotionalen Reaktionen enthalten. Die Amygdala registriert non-verbale Signale von Wut, Angst, Abwehrhaltung und Aggression. Sie wirkt auch bei der sexuellen Reaktion mit. Wenn der Input vom Riechkolben und Riechhirn bei der Amygdala ankommt, werden Impulse zu anderen Teilen des limbischen Systems gesendet und Kampf-oder-Flucht-Reaktionen übernommen. Es entsteht ein Bedarf nach einer gesteigerten Reaktion des sympathischen Nervensystems, nämlich nach schnelleren Reflexen, einem angemessenen Gesichtsausdruck und einer erhöhten Hormonproduktion.

Wie funktioniert es?

Sagen wir mal, dass ein Aroma einen Raum erfüllt und dessen Duft eingeatmet wird. Duftmoleküle dringen in die Naseneingänge ein und reisen zur Riechschleimhaut, wo die Neuronen sich mit Härchen an die Geruchsstoffe anbinden. In den Neuronen befinden sich Proteine, die Geruchsrezeptoren genannt werden. Es gibt tausende von Neuronen im Epithelgewebe (Deckgewebe), aber wir Menschen können nur mit ungefähr 300 verschiedenen Geruchsrezeptoren riechen (Hunde haben viel mehr). Die Geruchsrezeptoren in den Neuronen binden sich also an ein Duftmolekül. Die Rezeptorzellen wandeln dann die Proteine in elektrische Impulse um, welche dann entlang des Riechnervs zur Siebplatte und dann zum Riechkolben reisen. Vom Riechkolben aus gehen Geruchsimpulse direkt zum Riechhirn in den Temporallappen (Schläfenlappen) oder in das limbische System (insbesondere in den Hypothalamus und die Hypophyse).

Therapeutische Eigenschaften

Jetzt beschäftigen wir uns damit, wie Aromatherapie bei all dem mit reinspielt. Jedes ätherische Öl hat therapeutische Eigenschaften, mit denen sie stimulieren, beruhigen, ausgleichen, sprich in Balance bringen, etc. Wenn wir ein Molekül eines ätherischen Öls inhalieren, reist es durch die Naseneingänge, zu einem Rezeptorneuron, dass es zum limbischen Gehirn transportiert, insbesondere zum Hypothalamus. Erinnerst Du Dich, dass einige Funktionen des Hypothalamus beinhalten, den Blutdruck und den Herzschlag zu regulieren und Hunger und Durst zu regeln? Wenn Du also an einem ätherischen Öl riechst, das einen schwingenden, beruhigenden Effekt auf den Körper hat und der Hypothalamus den Input erhält zu entspannen, dann kreiert das neurochemische Reaktionen, die durch den Körper gesendet werden, um diesen zu entspannen. Ebenso ist es, wenn ein ätherisches Öl eine Frequenz enthält, die den Körper stimuliert bzw. anregt, dann wird das limbische System übereinstimmen und diese Botschaft weiterschicken, um den Körper zu energetisieren und aktiver zu machen. Durch diese Weise des Transports kann man verstehen, dass Aromatherapieöle das Immunsystem stärken können, die Hormonausschüttungen in Balance bringen können, Hunger und Durst dämpfen, beleben oder sexuelle Begierde kreieren kön-



nen. Aphrodisiaka sind so wirksam, weil sie nicht nur den Hypothalamus und die Hypophyse beeinflussen, sondern auch andere Teile des Gehirns, die verbunden mit sexueller Erregung, gesteigerter Libido und dem Wunsch nach Fortpflanzung sind. Die meisten aphrodisierenden Öle senden Nachrichten, um periphere, nervöse Energie zu entspannen und stattdessen diese Energie auf die Stimulation von sexuellen Zentren zu konzentrieren. Viele Teile des alten Reptiliengehirns des Menschen wandeln Proteine in sexuelle Impulse um. Alle ätherischen Öle enthalten Aromamoleküle, die im ganzen Körper chemische Kettenreaktionen auslösen, indem sie sich direkt mit dem limbischen System verbinden.

Emotionale Reaktionen

Bei neurochemischen Veränderungen, werden auch emotionale Reaktionen ausgelöst. Wenn eine Situation sinnlich, angenehm, spaßig, aufregend oder amüsant ist, dann repräsentieren Gerüche eine gute Möglichkeit, um die neurologischen Bahnen des Gehirns zu festigen. Jedes Mal wenn ein und dasselbe Aroma bei der gleichen Freude präsent ist, vertiefen sich die Bahnen, solange bis die Erinnerung sich von einer Kurzzeiterinnerung in eine Langzeiterinnerung verwandelt und unauslöschbar im Gehirn verankert ist. Dann Jahre nach dem Ereignis, auch wenn der Geruch all die Jahre nicht mehr präsent war, reicht ein Hauch und das Gehirn taucht wieder in die Bahnen der Freude ein und die Erinnerung ist da. Das Gleiche gilt für "schlechte" Erinnerungen. Unangenehme äußere Ereignisse, die mit einem bestimmten Aroma verbunden sind, werden verinnerlicht und bei diesen Gerüchen wieder in Erinnerung gerufen. Eine Erregung oder Kampf-oder-Flucht-Reaktion wird im limbischen System durch den direkten Zugang zum Aromamolekül getriggert.

Aromatherapie

Aromatherapie kann aufgrund seiner Beziehung zum limbischen System eine große Rolle bei der Reduzierung von Stress, ausgeglichenerem Herzschlag, Hungerkontrolle und sexueller Begierde spielen. Egal ob die Öle durch Massage eingerieben werden oder durch eine Aromalampe oder einen Diffuser/Zerstäuber eingeatmet werden, die Geruchsmoleküle werden immer zum limbischen Zielort reisen und die geeigneten neurochemischen Reaktionen für eine physische Reaktion kreieren. Also wenn Du das nächste Mal etwas riechst, dass Dich in der Zeit zurückversetzt, kannst Du zum limbischen System flüstern: „Danke für die Erinnerung.“

Geschenke von Mutter Erde

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, aromatische, flüssige Pflanzenessenzen. Man sagt, dass die ätherischen Öle das Lebenselixier der Pflanzen sind und sie werden als "essential²" bezeichnet, weil sie ein lebenswichtiger Teil der Pflanze sind. Die äthe-

2 Anmerkung der Übersetzung: Ätherische Öle werden im englischen als Essential Oils bezeichnet, wörtliche Übersetzung: essentielle Öle



rischen Öle enthalten die Lebenskraft, die Intelligenz und die schwingende Energie der Pflanzen. Sie arbeiten auf Zellebene und ihre Moleküle sind so klein, dass sie die Zellwand durchdringen und Viren und Bakterien bekämpfen können. Die Öle stammen hauptsächlich von Kräutern, Blumen und Bäumen und deren Samen, Blättern, Rinden, Wurzeln, Harzen und Blütenblättern. Die hier erwähnten dōTERRA ätherischen Öle sind weitgehend per Dampfdestillation extrahiert, dennoch werden Zitrusöle kaltgepresst. Sie können sowohl schön als auch kraftvoll duftend sein und tiefgehende emotionale Reaktionen hervorlocken. Der Gebrauch von ätherischen Ölen geht weit über deren duftende Anziehung hinaus. Durch die Geschichte hindurch wurden sie aufgrund ihres medizinischen und therapeutischen Nutzens als natürliche Alternative zur ganzheitlichen Selbstpflege verwendet. Ihre einzigartige Chemie erlaubt es sie oberflächlich (äußerlich) zu verwenden, indem man sie auf der Haut aufträgt, während andere Öle als Nahrungsergänzung verwendet werden können, um die Vitalität und das Wohlbefinden zu fördern. Um nur einen Tropfen eines ätherischen Öls zu produzieren, braucht es häufig hunderte Pfund an Pflanzenmaterial. Behandle sie als die "Geschenke von Mutter Erde", die sie sind und sei Dir der Menge bewusst, die Du verwendest, denn oft reichen schon zwei oder drei Tropfen völlig aus. Ganz gleich wie Du die Öle verwendest, ob aromatisch, oberflächlich (äußerlich), innerlich – sie werden ihre Magie bei Dir und bei allen um Dich herum versprühen.

dōTERRA® Ätherische Öle

dōTERRA® (bedeutet: Geschenk der Erde) ätherische Öle repräsentieren die sichersten und reinsten Öle, die es heute auf der Welt gibt. Jedes der dōTERRA® CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade - Garantiert reine therapeutische Qualität) ätherischen Öle ist sorgfältig von einem weltweiten Netzwerk von erfahrenen Anbauern, Destillateuren und Chemikern extrahiert, welche eine konstant kraftvolle Erfahrung für den Verbraucher sicherstellen. Es sind reine aromatische Extrakte und sie sind darauf getestet, dass sie keine künstlichen Zutaten oder Schadstoffe, wie z. B. Pestizide oder chemische Rückstände enthalten. Ich beschäftige mich seit 30 Jahren mit ganzheitlichen Gesundheitsmethoden und in dieser Zeit habe ich eine Menge an Essenzen, Heilmitteln (im Sinne von Remedies), Edelsteinen, Kräutern etc. ausprobiert, aber in dem Moment, als ich eine Flasche Öl von dōTERRA in meinen Händen hielt, wusste ich, dass ich endlich gefunden hatte, was ich gesucht hatte. In der Vergangenheit hatte ich viele verschiedene Marken zu Hause, die ich benutzt habe, weil eine Marke etwas anderes hatte, das die andere nicht hatte. Ich brauchte Abwechslung, weil ich immer etwas vermisste.

Das hat sich mit dōTERRA® verändert: Alle meine Produkte zu Hause sind jetzt von einer Marke. Die Einführung in diese reinen, puren und frischen Düfte war nur der Anfang einer kompletten Transformation von allen anderen Ölen hin zu den exklusiven dōTERRA® Ölen, Mixturen und Produkten.

Ich habe sie bei mir selbst verwendet, meiner Familie und Klienten und habe sofortige Resultate wunderbarer Gefühle, Heilung und Wohlbefinden gesehen, gefühlt und



erlebt. Ich bin überzeugt, dass Du mit dōTERRA einen Heiler in jedem Haus haben wirst, da es einfach ESSENTIAL (ESSENTIELL) in jedem Haus auf der ganzen Welt ist.

Vision und Mission des Unternehmens

Bevor ich diese Öle mit Dir teile und mehr über EmōTERRA erzähle, ist es wichtig die Werte, die Vision und die Mission des Unternehmens, das dōTERRA® ätherische Öle herstellt, zu verstehen. Ich hatte das Privileg mehrmals mit dem Mann zu sprechen, der sich auf die Suche nach dem Besten für seine Familie und die Welt machte und dabei seine engsten Freunde zusammengetrommelt hatte und mit diesen Geschenken von Mutter Erde begonnen hat. David Stirling, dōTERRA Gründer und CEO (Firmenchef) hat mein Herz tief berührt. Zu sehen, wie er und sein Team hart daran arbeiten unsere Welt zu einem besseren Ort für alle Beteiligten zu machen, hat mich sogar noch mehr inspiriert. Über “The Healing Hands Foundation” (Die heilenden Hände Stiftung) werde ich im Abschnitt zum Thema Dankbarkeit sprechen.

Die Verpflichtung des Unternehmens:

„Bei dōTERRA® haben wir uns verpflichtet, die Vorzüge unserer ätherischen Öle in therapeutischer Qualität mit der Welt zu teilen. Hierzu werden wir:

- Mit einem Netzwerk von gut ausgebildeten und erfahrenen Botanikern, Chemikern, Wissenschaftlern und Gesundheitsexperten die ätherischen Öle mit dem weltweit höchsten Qualitätsstandard entdecken und entwickeln.
- Unsere ätherischen Öle unter den höchsten Standards für Qualität, Reinheit und Sicherheit herstellen—in garantiert reiner therapeutischer Qualität (CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®).
- Unsere Produkte über unabhängige Produktberater vertreiben, die von zuhause aus arbeiten und dōTERRA™ Wellnessprodukte lokal durch persönlichen Kontakt und weltweit über personalisierte Internetshops einführen, erklären und vertreiben.
- Allen, die an ätherischen Ölen in therapeutischer Qualität als Alternative für ihre Selbstversorgung interessiert sind, Informationsmöglichkeiten zu bieten.
- Gesundheitsexperten aus Schul- und Alternativmedizin zusammenbringen und sie dazu zu ermutigen, die Erforschung und Anwendung ätherischer Öle in therapeutischer Qualität in der modernen Medizin weiter voranzutreiben.“

CPTG: Certified Pure Therapeutic Grade*

Die ätherischen Öle von dōTERRA in garantiert reiner therapeutischer Qualität (CPTG®) bestehen zu 100% aus rein natürlichen aromatischen Verbindungen, die sorgfältig aus Pflanzen extrahiert werden. Sie enthalten keine Füllmittel oder künstlichen Zusätze, die Ihre Wirksamkeit verringern, und sind frei von Verunreinigungen wie Pestizide und anderen chemischen Rückständen.



dōTERRA's Certified Pure Therapeutic Grade ätherische Öle sind nicht nur 100% rein und natürlich, sie unterliegen zusätzlich noch weiteren Qualitätsprüfungen, um zu sicher zu gehen, dass die richtige Zusammensetzung der aktiven natürlichen Wirkstoffe in jedem Öl vorhanden ist. dōTERRA's globales Netz von führenden Anbauern und Chemikern für ätherische Öle selektieren Pflanzenarten, die unter idealen Bedingungen wachsen, sorgfältig geerntet werden und von erfahrenen Destillateuren fachmännisch extrahiert werden, um der ätherische Ölextrakte in gleichbleibender Potenz zu gewährleisten.

dōTERRA's Certified Pure Therapeutic Grade™ ätherische Öle sind garantiert zu 100% rein und natürlich und frei von synthetischen Verbindungen oder Verunreinigungen. Ihr Standard übersteigt Qualitätsstandards wie AFNOR und ISO und sie werden Massenspektrometrie und Gaschromatographie Tests unterzogen um die Zusammensetzung und Aktivität des Extrakts zu gewährleisten. dōTERRA's 100% reine ätherische Öle sind die sichersten und wohltuendsten ätherischen Öle, die derzeit erhältlich sind.

Dieselben strengen Standards für Sicherheit und Wirksamkeit gelten für sämtliche Wellnessprodukte von dōTERRA. Unter Aufsicht unseres wissenschaftlichen Beratungsgremiums selektiert dōTERRA bei der Entwicklung und Herstellung nur die besten Partner, die GMP-zertifiziert und für überragende Qualität und Innovation bekannt sind. Dadurch übertrifft jedes dōTERRA-Produkt mit Sicherheit alle Erwartungen unserer Kunden hinsichtlich Zufriedenheit und Wirksamkeit.

CPTG Testmethoden: Qualitätskontrolle

Das Qualitätsprotokoll von dōTERRAs CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®* (Garantiert reine therapeutische Qualität) verwendet fünf unterschiedliche Analysemethoden, durch die sichergestellt wird, dass die ätherischen Öle von dōTERRA sowohl rein (die Extrakte enthalten nur die flüchtigen aromatischen Verbindungen einer Pflanze) als auch wirksam (die Extrakte sind in jeder Charge von gleichbleibender chemischer Beschaffenheit) sind. Die CPTG-Qualitätsrichtlinien setzen unabhängige Labore voraus, in denen Standardisierungen und Prüfungen vorgenommen werden.

Test 1

Gaschromatographie

Nachdem die aromatischen Verbindungen (auch ätherische Öle genannt) sorgfältig aus dem Pflanzenmaterial heraus destilliert sind, werden Proben mit dem Verfahren der Gaschromatographie auf ihre chemischen Zusammensetzungen überprüft. Bei der Gaschromatographie werden flüchtige Verbindungen ätherischer Öle verdampft und durch eine lange Säule, den sogenannten Gaschromatographen, geleitet. Jede einzel-



ne Verbindung wandert oder „eluiert“ mit einer unterschiedlichen Geschwindigkeit durch die Säule und wird während des Testzeitraums bei ihrem Austritt aus der Säule gemessen. Durch die Verwendung eines Gaschromatographs können die Qualitätskontrolleure ermitteln, welche Verbindungen in einer Probe enthalten sind und – was ebenso wichtig ist – in welchem Umfang.

Test 2

Massenspektrometrie

Zusätzlich zur Gaschromatographie werden Proben von ätherischen Ölen auch mittels der Massenspektrometrie auf ihre Zusammensetzung überprüft. Bei der Massenspektrometrie werden Proben verdampft und ionisiert; jede einzelne Verbindung in einer Probe wird nach ihrem Gewicht bemessen. Die Massenspektrometrie bietet zusätzliche Erkenntnisse über die Reinheit eines ätherischen Öls, da durch sie vorhandene nichtaromatische Verbindungen wie Schwermetalle oder andere Verunreinigungen angezeigt werden, die zu schwer sind, um durch einen Gaschromatographen zu eluieren. Die Kombination von Gaschromatographie und Massenspektrometrie wird manchmal als GC/MS-Test bezeichnet.

Test 3

FTIR-Scan (Fourier-Transform-Infrarot-Spektrometrie)

Wenn ein ätherisches Öl die Gaschromatographie- und Massenspektrometrie-Tests bestanden hat, wird es in eine Produktionsanlage zur Abfüllung transportiert. Bevor das ätherische Öl für die Produktion freigegeben wird, kommt es zunächst in Quarantäne, während weitere Tests durchgeführt werden. Zu diesen Tests gehört ein FTIR-Scan, der ebenso wie die GC/MS-Tests die Zusammensetzung des Materials analysiert. Bei einem FTIR-Scan wird die Materialprobe mit einem Licht angestrahlt und die Menge des Lichts gemessen, das von den chemischen Bestandteilen der Probe absorbiert wird. Die Resultate werden dann mit einer historischen Datenbasis verglichen, um sicherzustellen, dass die Standards für die Zusammensetzung eingehalten werden.

Test 4

Mikrobielle Untersuchung

Bevor eine Charge ätherischer Öle aus der Quarantäne zur Verarbeitung freigegeben werden kann, muss geprüft werden, ob sie möglicherweise biogefährdend sein könnte, etwa durch Bakterien, Pilze oder Schimmel. Bei der mikrobiellen Untersuchung wer-



den von jeder Charge ätherischer Öle Proben genommen und auf einen Nährboden in Petrischalen gegeben. Nach einer Inkubationszeit wird jede der Schalen hinsichtlich des Wachstums von Mikroben untersucht. Diese Untersuchung wird bei allem Material, das in einer Produktionsanlage angeliefert wird, und erneut beim fertigen Produkt durchgeführt, um sicherzustellen, dass keine schädlichen Organismen während der Abfüllung und Etikettierung in das Produkt geraten und es für seine Haltbarkeitsdauer stabil ist.

Test 5

Organoleptische Prüfung

Die organoleptische (sensorische) Prüfung gibt jedem Schritt im Ablauf der CPTG-Qualitätskontrolle eine menschliche Note. Die Organoleptik umfasst die Eigenschaften eines ätherischen Öls, die man durch Schmecken, Sehen, Fühlen und Riechen testen kann. Von den Spezialisten, die Pflanzen anbauen und ernten bis zu den- auf ätherische Öle spezialisierten - Chemikern; von Produktionstechnikern bis zu Ärzten und anderen, die mit ätherischen Ölen arbeiten, jeder, der im globalen Netzwerk von dōTERRA dazu beiträgt, dass ätherische Öle zur Verfügung stehen, überwacht sorgfältig die Qualität eines jeden garantiert reinen therapeutischen ätherischen Öls. Die Gewinnung ätherischer Öle ist in großem Maße eine Kunst, die zwar durch mechanische Analysen verbessert, nicht jedoch ersetzt werden kann. Das Wissen und die Erfahrung der Experten für ätherische Öle, die im Dienste von dōTERRA stehen, sind ein unersetzlicher Teil des CPTG-Standards bei der Qualitätskontrolle.

Drei Wege dōTERRA ätherische Öle effektiv zu Verwenden

1. Aromatische Anwendung

Aromatherapie ist eine gebräuchliche Bezeichnung für die aromatische Zerstäubung von ätherischen Ölen, um einen therapeutischen Zweck zu kreieren. Viele Studien haben den direkten Effekt der Zerstäubung von ätherischen Ölen auf die Stimmung und die Emotionen dargelegt. Öle können einfach auf die Handflächen getropft und verrieben werden und die Handflächen über die Nase gehalten werden. Sie können in destilliertes Wasser getropft werden und dann mit einer Sprühflasche im Raum oder auf Personen versprüht werden. Man kann Tropfen in einen Diffuser/Zerstäuber geben und den Nebel in der Luft zerstäuben um eine aromatische und therapeutische „Blase“ um alle Personen im Raum zu kreieren und alle Personen werden dank dem Einatmen dieses Nebels davon profitieren.

Zerstäubte Öle kaschieren nicht nur Gerüche, sondern sie verändern auch die Struktur der Moleküle, die Gerüche erzeugen und entfernen sie. Zerstäubung setzt oxidierende Moleküle frei, genauso wie negative Ionen Mikroben abtöten.

Untersuchungen zeigen, dass Kaltluftzerstäubungen von ätherischen Ölen:



- Unangenehme Gerüche reduzieren
- Den Geist und Körper entspannen, Anspannung abbauen und für einen klaren Verstand sorgen
- Bei Gewichtsmanagement helfen
- Die Konzentration, Aufmerksamkeit und die Klargeistigkeit verbessern
- Dabei helfen negative Gefühle/Emotionen in positive zu transformieren.

2. Oberflächliche/äußerliche Anwendung

Wir tragen Öle auf unsere Haut auf, um einen therapeutischen Effekt auf einer Körperstelle oder auf dem ganzen Körper zu haben. Wir denken bei physischen Beschwerden oft an äußerliche Anwendungen, aber wenn wir die Öle auf unserer Haut auftragen, nehmen wir auch den aromatischen Nutzen mit auf. Z. B. wenn man das ätherische Öl Pfefferminz auf die Brust aufträgt, kann man besser und tiefer durchatmen und das Aroma regt auch den Geist an und beflügelt das Herz. Die adaptogene/rein pflanzliche Natur der ätherischen Öle erlaubt es unserem Körper aufzunehmen, was er braucht und sie dafür zu verwenden Balance in unser Sein zu bringen. Bemerkenswert ist, dass ätherische Öle innerhalb von nur 20 Minuten jede Zelle unseres Körpers beeinflussen können!

Wenn man ätherische Öle für den äußerlichen Gebrauch auf der Haut verwendet, verdünnen viele Leute sie zuerst mit Pflanzenölen, Butter oder Wachs. Trägeröle haben eine pflanzliche Basis, aber nicht das konzentrierte Aroma oder den therapeutischen Nutzen der ätherischen Öle. Ihre Aufgabe ist es lediglich das ätherische Öl zu verdünnen und/oder damit man es auf einer größeren Fläche auf der Haut verteilen kann. Viele gerne verwendete Trägeröle sind z. B. fraktioniertes Kokosnussöl (Fett wurde entfernt, damit daraus ein geruchloser/unverschmutzter Träger wird, der sich perfekt für die ätherischen Öle von dōTERRA eignet) und kaltgepresste Öle, wie z. B. Sesamöl, Olivenöl, Mandelöl, Traubenkernöl, Avocadoöl, Walnussöl und viele andere. Bei den ätherischen Ölen ist weniger, mehr!

Denke daran, dass dies hochkonzentrierte Pflanzenessenzen sind. Oft brauchst Du nur zwei oder drei Tropfen und das alle zwei bis drei Stunden, um einen äußerlichen therapeutischen Effekt zu erzielen. Du kannst diese Tropfen mit einem Trägeröl verdünnen, damit Du das Öl auf einer größeren Körperoberfläche verteilen kannst und Du kannst das Öl auch einfach unverdünnt auftragen. Die Beschriftungen auf den dōTERRA ätherischen Ölen zeigen anschaulich, für welche Öle es empfohlen ist sie zu verdünnen und welche ohne Sorge unverdünnt aufgetragen werden können. Außerdem ist auf der Beschriftung zu finden, für welche Verwendungsart die Öle vorgesehen sind, ob für den innerlichen oder auch äußerlichen oder aromatischen Gebrauch.

Die Öle werden die Wirkung auf dem Körper haben, ganz gleich ob sie verdünnt oder unverdünnt verwendet werden und sie werden innerhalb weniger Minuten nach der Anwendung ihre Wirkung entfalten. Ätherische Öle sind lipophil – das bedeutet,



dass sie die äußere Membrane der Fettzellen des Körpers durchdringen können und sich direkt ins Lymph- und Kreislaufsystem unter der Haut bewegen. Diese Systeme transportieren das ätherische Öl und seine therapeutischen Bestandteile von der Hautoberfläche durch den Körper hindurch bis hin zu den Bereichen, wo ihre Präsenz dabei helfen wird Balance zu kreieren, wo Ungleichgewicht herrscht.

Wir tragen ätherische Öle oft auf unsere Fußsohlen auf. Warum die Füße? Bei der Reflexzonenmassage werden ätherische Öle auf bestimmte Punkte an den Fußsohlen aufgetragen, welche mit den Körperorganen, den Systemen und Nervenbahnen verbunden sind. Unsere Füße sind mit tausenden Nervenenden pro Fuß einer der nervenreichsten Bereiche unseres Körpers. Wenn die Öle dort auf die Fußsporen und Schweißdrüsen aufgetragen und einmassiert werden, saugt der Körper die Öle ein und lässt sie direkt mit der Arbeit loslegen.

3. Innerliche Anwendung

dōTerra's Certified Pure Therapeutic Grade ätherische Öle sind aufgrund der strengen Tests, die diese Firma bei JEDER Charge Öl JEDESMAL durchführt für den innerlichen Gebrauch absolut sicher. (Siehe hierzu auch die Beschreibung der CPTG Certified Pure Therapeutic Grade).

Wie auch immer, nicht jedes Öl ist für den innerlichen Gebrauch geeignet (Schau hierfür auf die Flaschenbeschriftung, ob es für den innerlichen Konsum geeignet ist). Innerlicher Gebrauch von dōTERRA ätherischen Ölen wird empfohlen, um die Verdauung und das Immunsystem zu unterstützen, oder es für die Mundhygiene oder als Geschmacksträger zu verwenden. Verwende immer ein Glas oder ein Keramikgefäß oder ein Gefäß aus rostfreiem Stahl, wenn Du dōTERRA Öle mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit mischst.

Plastik ist ein absolutes TABU!!!!!!

Insbesondere bei ätherischen Zitrusölen oder Mixturen, die irgendwelche ätherischen Zitrusöle enthalten. Zitrusöle beinhalten Komponenten, die Petroleumprodukte auflösen (auch „Petrochemikalien“ genannt). Sie sind für Menschen völlig sicher, aber mit Plastik und anderen petroleumbasierten Dingen interagieren sie chemisch und das löst sie auf. Da Du Deinen Körper ja sauber halten möchtest, möchtest Du die „Petrochemikalien“ sicher nicht trinken. Abgesehen davon, lasst uns unsere Umwelt so sauber wie mögliche halten und Plastik vermeiden!



Emotionale Balance und Ätherische Öle

Bei der Emotionalen-Balance-Technik werden 14 Punkte verwendet. Diese Punkte sind die Tore zur emotionalen Balance.

In diesem Kapitel werden wir diese 14 Bahnen, deren Affirmationen und die Öle beschreiben, die Du verwenden kannst, um die Behandlung der Punkte noch zu verstärken.

Die 14 Tore zur Balance sind besondere Akupunkte, die vor über 5000 Jahren entdeckt wurden und diese Punkte zu kennen, ist wie Zugang zum Zentralrechner zu haben. Sie sind der Schlüssel, um die Programmierungen unserer Emotionen und unseres Verhaltens zu verändern. Was die emotionale Balance von anderen Formen der Psychotherapie unterscheidet, ist, dass sie sich nur auf die Gefühle fokussiert. Indem wir uns auf unsere Gefühle fokussieren, öffnen wir die Intentionen unseres Spirits. Was sich uns in den Weg stellt, sind ungelöste Themen der Vergangenheit, die buchstäblich den Energiefluss stilllegen. Indem wir uns auf das fokussieren, was wir fühlen, können wir den Grund herausfinden, warum wir uns so fühlen und dementsprechend handeln. Indem wir diese besonderen 14 Punkte des Körpers verwenden, können wir alle Anspannungen, die wir erfahren, ausbalancieren. Wir können zu jeder Situation in der Vergangenheit zurück gehen und alle Überbleibsel bereinigen.

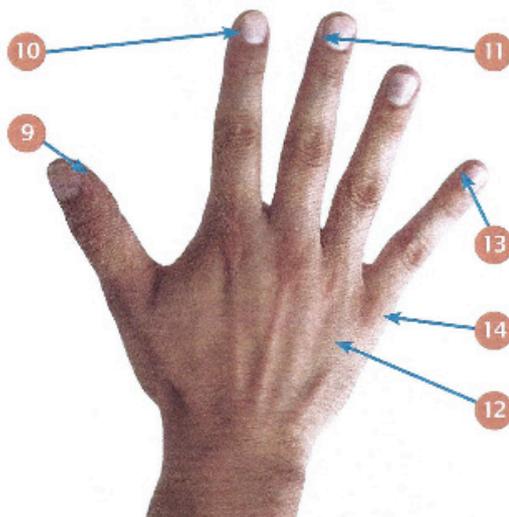
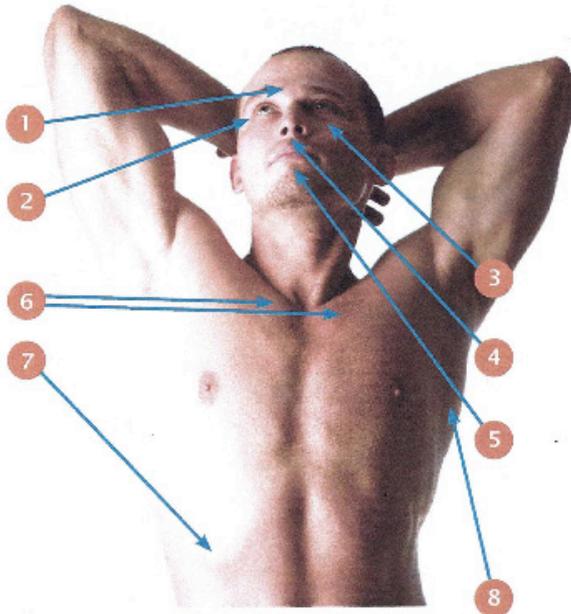
Bei der Emotionalen-Balance-Technik spielt es keine Rolle, ob ein Trauma sehr schlimm war oder nicht, oder ob eine Phobie sehr stark ist oder ob wir glauben, dass das was uns angetan wurde unüberwindbar oder unverzeihlich ist. Auf energetischer Ebene verschwinden all diese Unterschiede oder Eigenschaften und die Frage, die übrigbleibt ist einfach: Fließt die Energie ungehindert, oder nicht? Wenn sie nicht ungehindert fließt, gibt es eine Blockade. Es spielt wirklich keine Rolle, ob die Blockade groß oder klein ist: Die Prinzipien bei der Behandlung einer lebens einschränkenden Phobie, bei der es darum geht das Haus zu verlassen oder nur ein kleines bisschen Angst zu haben das Haus zu verlassen sind genau die Gleichen.

Der einzige Unterschied ist im Verstand der Person. Die Art von Etikette, die wir unseren Erfahrungen geben, wird zu unserer Realität werden.



Die Punkte, die Transformationen³ und die Öle

14 Aku-Punkte



- 1 **Blase**
(unsicherheit)
- 2 **Gallenblase**
(frustration)
- 3 **Magen**
(sorgen)
- 4 **GG (Gouverneursgefäß)**
(stress)
- 5 **KG (Konzeptionsgefäß)**
(unterdrückte emotionen)
- 6 **Nieren**
(angst)
- 7 **Leber**
(wut)
- 8 **Milz**
(mangel und selbstvertrauen)
- 9 **Lunge**
(kummer/trauer)
- 10 **Dickdarm**
(starrsinn)
- 11 **Herzbeutel**
(unterdrückte sexualität)
- 12 **Dreifacher Erwärmer**
(PIN) (zweifel und unglauabe)
- 13 **Herz**
(verletztheit)
- 14 **Dünndarm**
(emotionale instabilität)

Copyright R.M. Martina, MD

³ Anmerkung der Übersetzung: Das Wort „Tranfirmationen“ besteht aus den Wörtern: Transformationen und Affirmationen; sinngemäß: „transformierende Affirmationen“



EB 1 Meridian: Blase



Element: Wasser

Emotion & Fähigkeit: Unsicherheit → Sicherheit/sich sicher fühlen/Selbstvertrauen

Essentielle Öle: Cassia – Ginger (Ingwer) – Lavender (Lavendel)-Jasmine (Jasmin)

Transfirmation:

Ich liebe, akzeptiere und respektiere mich voll und ganz mit meiner Unsicherheit bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich diese Unsicherheit je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt diese Unsicherheit loszulassen und sie durch vollständiges Vertrauen in mich selbst und mich sicher zu fühlen zu ersetzen.

ICH BIN SICHER

EB 2 Meridian: Gallenblase



Element: Holz

Emotion & Fähigkeit: Frustration → Geduld/Innerer Frieden/Dankbarkeit

Essentielle Öle: PastTense-Zendocrine-Serenity-Helichrysum (Strohblume)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meiner Frustration bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich diese Frustration je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt diese Frustration loszulassen und mit meiner inneren Kraft der Geduld und des inneren Friedens verbunden zu sein. Ich bin dankbar für jede Lektion, die ich erfahre.

ICH BIN GEDULDIG

EB 3 Meridian: Magen



Element: Erde

Emotion & Fähigkeit: Sorgen → Zuversicht/Sorgenfreiheit

Essentielle Öle: Wild Orange (Wildorange)-DigestZen-Geranium (Geranie)-Grapefruit



Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinen Sorgen bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich diese Sorgen je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt all diese Sorgen loszulassen und mich völlig wohl und unbekümmert zu fühlen Ich bin komplett zurück in meiner Kraft der Zuversicht.

ICH BIN ZUVERSICHTLICH

EB 4 Meridian: Gouverneursgefäß

Element: Feuer

Emotion & Fähigkeit: Stress → Freude/Leichtigkeit/Anmut

Essentielle Öle: Elevation-Cilantro (Korianderblätter)-Basil
(Basilikum)-Lavendel -Helichrysum (Strohblume)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinem Stress bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich Stress je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt all diesen Stress loszulassen und ihn durch Anmut, Leichtigkeit und Freude zu ersetzen. Ich habe die Kontrolle über meine innere Welt und lasse es nicht zu, dass etwas von außen beeinflusst, wie ich mich fühle.

ICH BIN IN FRIEDEN

EB 5 Meridian: Konzeptionsgefäß

Element: Feuer

Emotion & Fähigkeit: Unterdrückte Emotionen → Akzeptanz meiner Gefühle

Essentielle Öle: Cypress (Zypresse)-Wild Orange (Wildorange)-Peppermint
(Pfefferminz)-Patchouli (Patschulikraut)

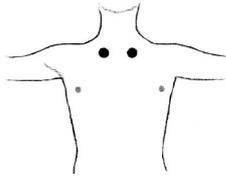
Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinen unterdrückten Emotionen bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich meine Emotionen je unterdrückt habe und ich entscheide mich jetzt all diese unterdrückten Emotionen loszulassen und ich fühle mich völlig frei meine Gefühle zu akzeptieren und sie zu zeigen.

ICH ZEIGE MICH SELBST



EB 6 Meridian: Nieren



Element: Wasser

Emotion & Fähigkeit: Angst → Mut/Entschlossenheit

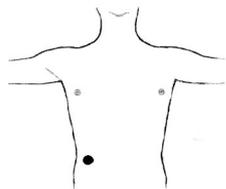
Essentielle Öle: Serenity-Rose-Purify-Elevation

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinen Ängsten bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich Angst je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt diese Ängste loszulassen und sie durch Mut und Entschlossenheit zu ersetzen. Ich bin MUT und ich bin offen für alles, dass das Leben zu bieten hat.

ICH BIN ENTSCHLOSSEN

EB 7 Meridian: Leber



Element: Holz

Emotion & Fähigkeit: Wut → Mitgefühl/ Vergebung/Loslassen

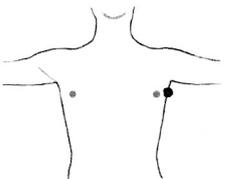
Essentielle Öle: Arborvitae (Thuja)-Lemongrass (Zitronengras)-Ylang Ylang (Canangabaum)-Vetiver

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meiner Wut bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich Wut je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt diese Wut loszulassen und in meiner Kraft des Mitgefühls und der Vergebung zu sein.

ICH BIN VERSÖHNLICH

EB 8 Meridian: Milz



Element: Erde



Emotion & Fähigkeit: Sich nicht wertvoll fühlen/Niedriger Selbstwert → Wertvoll
Essentielle Öle: Bergamot (Bergamotte)-Clove (Gewürznelke)-Fennel (Fenchel)-Jasmine (Jasmin)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinem niedrigen Selbstwert bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich mich je wertlos gefühlt habe und ich entscheide mich jetzt diesen niedrigen Selbstwert loszulassen, in dem Wissen, dass ich das Beste verdiene, dass das Leben zu bieten hat. Ich bin in meiner Kraft der Wertschätzung und ich weiß, dass ich wertvoll bin.

ICH BIN WERTVOLL

EB 9 Meridian: Lunge



Element: Metall

Emotion & Fähigkeit: Kummer/Traurigkeit → Loslassen/Freude

Essentielle Öle: Citrus Bliss-Frankincense (Weihrauch)-White Fir (Weißstanne)-Peppermint (Pfefferminz)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinem Kummer bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich Kummer je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt all diesen Kummer loszulassen und ihn durch Freude zu ersetzen.

ICH BIN FREUDE

EB 10 Meridian: Dickdarm



Element: Metall

Emotion & Fähigkeit: Starrheit → Flexibilität/Kreativität

Essentielle Öle: Oregano-Wintergreen (Wintergrün)-Coriander (Koriander)-Wild Orange (Wildorange)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meiner Starrheit bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich Starrheit je erfahren habe und ich entscheide mich jetzt diese Starrheit und alles, was mir nicht mehr dient, loszulassen. Ich bin flexibel und frei meine Träume zu verwirklichen.

ICH BIN KREATIV



EB 11 Meridian: Herzbeutel

Element: Feuer

Emotion & Fähigkeit: Unterdrückte Sexualität → Akzeptieren meiner Sexualität

Essentielle Öle: Patchouli (Patschulikraut) -Grapefruit-Melissa (Zitronenmelisse)-Ylang Ylang (Canangabaum)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meiner unterdrückten Sexualität bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich meine Sexualität je unterdrückt habe und ich entscheide mich jetzt mich selbst zu akzeptieren, meine Sexualität voll und ganz zu akzeptieren und in meiner Kraft zu sein, wer ich wirklich bin.
ICH UMARME MICH SELSBT

EB 12: Dreifacher Erwärmer

Element: Feuer

Emotion & Fähigkeit: Zweifel/Ungläubigkeit/unverarbeitete Emotionen/Erinnerungen/Fokus auf Negativität → Verarbeitung aller Emotionen/Erinnerungen/Fokus auf Positivität

Essentielle Öle: InTune-Melissa (Zitronenmelisse)-Lemon (Zitrone)-Frankincense (Weihrauch)-White Fir (Weißtanne)

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinen Zweifeln, unverarbeiteten Emotionen und meinem negativen Fokus bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich je an mir selbst gezweifelt habe und nur auf die Schattenseite im Leben geschaut habe... Ich entscheide mich jetzt all meine Emotionen und Erinnerungen zu verarbeiten, während ich mich auf die positiven Dinge im Leben fokussiere.

ICH BIN DANKBAR

EB 13 Meridian: Herz

Element: Feuer



Emotion & Fähigkeit: Verletzungen/Zurückweisungen/Einsamkeit → Vergebung/
Akzeptanz von Zurückweisung und Einsamkeit

Essentielle Öle: Geranium (Geranie)-Thyme (Thymian)-Lime (Limette)-Rose

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz, mit all meinen Gefühlen von Verletzung, Zurückweisung und Einsamkeit bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich mich je verletzt, zurückgewiesen oder einsam gefühlt habe und ich entscheide mich jetzt mit meinem voller Akzeptanz, von allem was ist, voller Liebe und voller Vergebung geöffneten Herzen zu leben.

ICH BIN LIEBE

EB 14 Meridian: Dünndarm



Element: Feuer

Emotion & Fähigkeit: Instabilität/Emotionaler Stress → Innerer Frieden/Gelassenheit

Essentielle Öle: Cassia-Myrrh (Myrrhe)-Serenity-Balance

Transfirmation:

Ich liebe, respektiere und akzeptiere mich voll und ganz mit meinem emotionalen Stress und meiner Instabilität bis auf die tiefste Ebene und vom allerersten Mal an, als ich mich je instabil oder emotional gestresst gefühlt habe und ich entscheide mich jetzt dies mit innerem Frieden und Gelassenheit zu ersetzen.

ICH BIN BALANCE

Das EMōTERRA Ritual

Nimm Dir jeden Morgen 15 Minuten für Dich selbst Zeit, um Deinen Tag auf dem richtigen Fuß zu beginnen. Stelle Dich auf beide Füße, fühle, dass Du mit Mutter Erde verbunden bist und mit Vater Himmel. Denn Dein Körper ist von der Erde und Dein Spirit vom Himmel. Schon allein dadurch, dass Du Dir dessen bewusst wirst, hilft es dabei Dein System in Balance zu bringen! Beginne mit Punkt EB1:

Fokussiere Dich auf Deinen Blasenmeridian – auf die Emotion von Unsicherheit oder Sicherheit.

Was fühlst Du? Nimm wahr, was Du fühlst und beobachte einfach. Dann tropfe einen Tropfen eines ätherischen Öls, in diesem Fall, z. B. Ingwer auf Deinen Zeigefinger und verreibe ihn auf den Fingerspitzen und nimm die Finger zusammen und klopfe dann die EB 1 Punkte, während Du dreimal tief ein und aus atmest. (Du kannst auch einen Tropfen des ätherischen Öls in Deine Handfläche geben, Deine Hände aneinander reiben, sie über Deine Nase und Deinen Mund halten und tief einatmen). Spreche die EB1 Transfirmation dreimal laut und klopfe dabei die Punkte



und atme anschließend tief ein und aus. Schließe Deine Augen und nimm wahr, was Du fühlst.

Mache das bei all Deinen Punkten.

Für jeden Punkt habe ich verschiedene ätherische Öle aufgelistet. Es sind jeweils mehrere Öle, weil jeder Mensch anders ist und es mehrere Öle gibt, die dabei helfen eine Emotion auszubalancieren. Bevor Du startest, stelle also sicher, dass Du die richtigen Öle für Dich hast.

Wenn Du sie energetisch austesten kannst (mit dem Muskeltest): Dann teste, welche speziell für Dich am besten sind (oder für Deinen Freund/Deine Freundin oder Deinen Klienten). Falls nicht, „höre“, „fühle“, „channele“ oder spüre einfach, welches ätherische Öl, das Beste für Dich ist. Solltest Du das Gefühl haben, dass Du nicht mit Deinem höheren Selbst oder der göttlichen Quelle verbunden bist: Dann nimm 2 Tropfen Weihrauch und trage sie auf Dein Drittes Auge oder Dein Kronenchakra auf. Weihrauch hilft dabei das „Portal“ zum höheren Selbst zu öffnen und wird Dir dabei helfen diese Verbindung zu spüren. Oder Du kommst zu einem meiner EmōTERRA Workshops, denn dort werde ich Dir beibringen, wie Du den Muskeltest anwenden kannst und/oder Dich zu verbinden. Wenn Du mit all Deinen Punkten fertig bist, lege Deine Hände auf Dein Herz und benenne mindestens 14 Dinge für die Du dankbar bist.

Ich bin dankbar für.....

Dann vollende es mit Worten:

Ich sende Liebe vor mich, denn ich bin Liebe

Ich sende Liebe hinter mich, denn ich bin Liebe

Ich sende Liebe zu meiner Linken, denn ich bin Liebe

Ich sende Liebe zu meiner Rechten, denn ich bin Liebe

Ich sende Liebe unter mich zu Mutter Erde, denn ich bin Liebe

Ich sende Liebe über mich zu Vater Himmel, denn ich bin Liebe

Jeden Schritt, den ich mache, mache ich in Liebe

Bei jeder Person, die ich treffe, bin ich Liebe

Ich bin Liebe.

Schließe es ab, indem du in die Hände klatschst, mit den Füßen stampfst, Deinen Körper bewegst und ihn komplett schüttelst. Energetisiere Dich und integriere all das in Dich. Du kannst auch folgende Übung machen: Abwechselnd mit der einen Faust in die andere Handfläche klopfen! Eine wundervolle Art den Tag zu beginnen!

Liebe zu sein bedeutet nicht, dass Du anderen Leuten erlaubst, sich über Deine Grenzen hinwegzusetzen, Dich zu schikanieren oder Dich zu missbrauchen. Liebe zu sein, bedeutet Liebe als Kraft zu sein. Du bist Dir bewusst, wer Du bist, Du bist in Deiner Kraft und hast die Herrschaft über Deine Gefühle, Emotionen und Dein Verhalten.



Die EmōTERRA Essentiellen Öle

Die EmōTERRA Essentiellen Öle, die mit diesen Punkten verwendet werden, sind die dōTERRA CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade) Öle, die ich gefunden habe, um die 14 EB Punkte darin zu unterstützen, die Emotionen in Balance zu bringen. Wie ich bereits zuvor erwähnt hatte, verwende ich ausschließlich die dōTERRA CPTG ätherischen Öle, weil sie die Gewinner meiner Suche nach den besten, reinsten und verlässlichsten natürlichen Heilmitteln sind. Ich habe mit ihnen gearbeitet und sie an mir selbst, meiner Familie, Freunden und Klienten getestet und ich bin davon überzeugt, dass sie wahre Geschenke von Mutter Erde sind und ich kann ehrlich sagen, dass ich weiß, dass sie für Dich auch gut sein werden. Hier ist eine Liste mit all den dōTERRA CPTG ätherischen Ölen, die ich verwendet habe und ihren wissenschaftlichen Namen (um Dir zu helfen sie überall und in jeder Sprache zu finden).

Hier ist ein kurzer Überblick. Hinter den Mixturen werde ich immer die spezifischen ätherischen Öle erwähnen, die darin enthalten sind. Da ich sie schon zu den jeweiligen EB-Punkten dazugeschrieben habe, denen sie helfen, weißt Du bereits, bei was sie hilfreich sind, also werde ich dies hier nicht nochmal im Detail erklären. Mehr über die Öle kannst Du im Buch "The Modern Essentials" (siehe weiter unten bei: Anmerkungen und Quellen) oder online finden. Sie sind einfach zu finden und natürlich werde ich die Öle außerdem in Workshops behandeln.

Arborvitae/Thuja	Thuja plicata: Der Baum des Lebens
Balance	Erdende Mischung: Fichte, Rosenholz, , blauer
Rainfarn und Weihrauch	
Basil/Basilikum	Ocimum Basilicum CT linalool
Bergamot/Bergamotte	Citrus Bergamia
Cassia	Cinnamomum cassia
Cilantro/Koriander	Coriandrum Sativum L
Citrus Bliss	Belebende Mischung: wildwachsende Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Mandarine, Clementine und mit einem Hauch von Vanille
Clary Sage /Muskatellersalbei	Salvia sclarea



Clove/Gewürznelke	<i>Eugenia caryophyllata</i>
Coriander/Koriander	<i>Coriandrum Sativum</i> L
Cypress/Zypresse	<i>Cupressus sempervirens</i>
DigestZen	Verdauungsfördernde Mischung: Ingwer, Pfefferminze, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis
Elevation	Freudebringende Mischung: Lavendel, Mandarine, Elemi, Zitronenmyrte, Melisse, Ylang Ylang, Osmanthus und Sandelholz
Fennel/Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i>
Frankincense/Weihrauch	<i>Boswellia frereana</i>
Geranium/Geranien	<i>Pelargonium graveolens</i>
Ginger/Ingwer	<i>Zingiber officinale</i>
Grapefruit	<i>Citrus x paradise</i>
Helichrysum/Strohblume	<i>Helichrysum italicum</i>
In Tune	Mischung für Fokus: Amyris (Westindisches Sandelholz), Patschulikraut, Weihrauch, Limette, Ylang Ylang, Sandelholz, Römische Kamille
Jasmine/Jasmin	<i>Jasminum officinale</i>
Lavender/Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>
Lemon/Zitrone	<i>Citrus limon</i>
Lemongrass/Zitronengrass	<i>Cymbopogon flexuosus</i>
Lime/Limette	<i>Citrus aurantifolia</i>
Melissa/Melisse	<i>Melissa officinalis</i>
Myrrh/Myrrhe	<i>Commiphora myrrha</i>
Oregano	<i>Origanum vulgare</i>
PastTense	Kopfschmerzlindernde Mischung: Wintergrün, Lavendel, Pfefferminz, Weihrauch, Koriander, Majoran, Römische Kamille, Basilikum und Rosmarin
Patchouli/Patschulikraut	<i>Pogostemon cablin</i>
Peppermint/Pfefferminze	<i>Mentha pipirita</i>
Purify	Reinigende Mischung: Zitrone, Limette, Kiefer, Zitronengras, Melaleuca (Teebaumöl) und Koriander
Rose	<i>Rosa damascene</i>
Rosemary/Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Serenity	Beruhigende Mischung: Lavendel, Majoran, römische Kamille, Ylang-Ylang, Sandelholz und Vanilleschoten
Thyme/Thymian	<i>Thymus vulgaris</i> CT Thymol



Vetiver
White Fir/Weißstanne
Wild Orange/ Wildorange
Wintergreen/Wintergrün
Ylang Ylang
Zendocrine

Vetiveria zizanioides
Abies Alba
Citrus sinensis
Gaultheria procumbens
Cananga odorata
Entgiftende Mischung: Nelke, Grapefruit,
Rosmarin und Geranie



H.U.G. : Happiness – Understanding – Gratitude (auf Deutsch: Glück – Verständnis – Dankbarkeit)

Es gibt einen bestimmten Faktor bei der inneren Kraft, welcher entscheidend dabei ist, ob Du ein gutes Leben haben wirst oder nicht. Es gibt viele Level bzw. Ebenen bei der inneren Kraft, die alle notwendig sind, um erfolgreich und glücklich zu sein. Der eine bestimmte Bereich bei der inneren Kraft, der den größten Einfluss besitzt, ist die emotionale Balance.

Emotionen sind natürlich ein Teil unserer Psyche, nichtsdestotrotz kann man sie vom Rest der mentalen Fähigkeiten unterscheiden, weil sie unseren physischen Körper am direktesten beeinflussen. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie unser Körper funktioniert und sie sind der Antrieb jeder einzelner unserer Handlungen. Ohne Emotionen hätten wir keinen Grund zu handeln oder irgendetwas mit uns zu machen. Emotionen sind unsere größten Anreize und Motivatoren. Leider können sie uns auf vielerlei Weise motivieren und in vielerlei Richtungen zu handeln, auch in die falsche Richtung. Aus diesem Grund ist die emotionale Balance essentiell.

Ich möchte mit Dir gerne 14 Eigenschaften bzw. Charakterzüge von emotional ausgeglichenen Personen teilen:

1. Sie betteln nicht um Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit zu brauchen ist direkt mit Emotionen verbunden. Diejenigen, die das Bedürfnis nach Anerkennung verspüren, erleben das Gefühl wertvoll zu sein nur, wenn andere ihnen das Gefühl geben, dass sie gebraucht werden. Es ist so, als ob sich diese Personen ihres eigenen Wertes nicht sicher sind, oder als ob sie nur ein Gramm an Selbstwert besitzen würden. Wenn Du Dir wegen Deines eigenen Wertes unsicher bist, dann ist das eine selbsterfüllende Prophezeiung. Wenn Du nicht glaubst, dass Du zählst und etwas wert bist, dann wird es auch kein anderer tun.

2. Sie erlauben anderen nicht, sie runterzuziehen.

Emotionale Balance erfordert Widerstandsfähigkeit. Die Welt ist voller Hasser und Trolle. Hinter jeder Ecke lauern eifersüchtige Augen und deren Blicke. Die unerfreuliche Wahrheit ist, dass oft die Menschen, die uns am nächsten stehen, uns am meisten zurückhalten. Sich von diesen Menschen zu befreien ist oft die beste Lösung, aber auch die schwierigste. Wenn Du diese Personen ruhig aus Deinem Leben entfernen kannst, dann hast Du einen Stressfaktor weniger und weit weniger emotionale Trigger.

3. Sie hegen keinen Groll (nachtragend sein).

Wenn Du einen Groll hegst, dann sorgst Du Dich bereits mehr über eine Situation, als Du solltest. Wenn eine Person sich aufrichtig entschuldigt, vergib ihm oder ihr.



Wenn diese Person sich nicht entschuldigt, dann interagiere nicht mit ihr oder ihm, aber hege keinen Groll. Personen, bei denen Du Dich bemüht sie zu verstimmen und einen Groll gegen sie hegst, kosten Dich zu viel emotionale Energie, das richtet mehr Schaden an, als dass es hilft.

4. Sie hören nie auf ihr eigenes Ding zu machen.

Emotional ausgeglichene Personen, machen was sie tun, weil sie es lieben. Sie denken gar nicht daran langsamer zu machen oder für jemanden aufzuhören, nur weil diese Person ihr Glück/ihre Freude für unangemessen hält.

5. Sie hören nie auf an sich selbst zu glauben.

Diejenigen, die sich selbst lieben und verstehen, die nicht Angst davor haben sie selbst zu sein, sondern stolz darauf sind, zweifeln nie an sich selbst. Du machst Deinen eigenen Selbstwert aus, Du bezifferst ihn, nicht einen Schilling mehr oder weniger.

6. Sie verhalten sich nicht wie Idioten.

Menschen sind gemein. Aber wir wundern uns, warum? Gemein zu sein oder sich wie ein Idiot zu verhalten dient nur dazu andere einzuschüchtern und wenn Du das machst, solltest Du das bewusst machen, als Coach, Therapeut/-in und zwar aus einem wirklich guten Grund oder für einen wirklich guten Zweck. Wenn Du andere einfach nur zum Spaß einschüchterst, dann versuchst Du damit nur einen Mangel an Selbstvertrauen zu überkompensieren.

7. Sie wissen es besser, als dass sie jeden ihre "Knöpfe drücken" lassen.

Die emotional Ausgeglichenen sind aus einem bestimmten Grund emotional stark: Sie entblößen sich selbst nicht vor Personen, die ihre Verteidigungen/Grenzen zerstören möchten und ihre Moral brechen möchten. Die meisten Menschen auf der Welt haben sich völlig verirrt und werden mehr als glücklich sein, Dich mit ihnen mitzunehmen oder mitzuziehen. Lass es nicht zu, dass eine schreckliche Bekanntschaft Dein Glück ruiniert.

8. Sie haben keine Angst davor zu lieben.

Wenn Du Angst davor hast zu lieben, dann hast Du nicht genug Vertrauen in Dich selbst. Du denkst offensichtlich, dass Du nicht in einer dauerhaften Beziehung sein kannst, sondern nur in einer, die sowieso im Desaster enden muss. Du willst nicht nochmal verletzt werden, weil verletzt zu werden wirklich schmerzt! Es gibt für Dich keinen Grund Dir Dein Herz nochmal brechen zu lassen, weil Du großartig bist. Jede Beziehung ist eine Erfahrung, die Dir dabei hilft zu wachsen. Wenn Du mit offenem Herzen hinein gehst und mit dem Wissen, dass Du derjenige/diejenige bist, der/die die Fernbedienung in der Hand hält, kann Dein Herz nicht ohne Deine Zustimmung "gebrochen" werden.



9. Sie liegen nicht im Bett und fürchten den vor ihnen liegenden Tag.

Der beste Teil Deines Tages sollte der Moment sein, indem Du aufwachst und realisierst, dass Du AM LEBEN bist. Wir sehen das Leben oft als selbstverständlich an. Wenn Du emotional in Balance bist, dann fühlst Du Dich für jeden Moment gesegnet.

10. Sie haben keine Angst davor Dinge etwas ruhiger anzugehen. (Keine Angst vor der Ruhe.)

Emotional ausgeglichene Personen haben nicht das Bedürfnis nach ständiger Action und Aufregung. Sie müssen nicht den ganzen Tag herumrennen und sich in Bewegung halten, damit sie ihre Dämonen vermeiden. Sie schätzen einen ruhigen Moment, weil dieser ihnen näher bringt, wie es sich anfühlt nichts zu tun, außer zu leben und zu atmen. Sie nutzen diesen Moment, um zu meditieren und sich mit ihrer inneren Kraft zu verbinden.

11. Sie tun keine Dinge, die sie nicht tun wollen.

Wir alle tun Dinge, bei denen wir es nicht lieben sie zu tun, aber wir sollten niemals Dinge tun, die wir nicht tun wollen. Die emotional Ausgeglichenen verstehen das und schaffen es fast immer einen Weg zu finden sich auf das zu fokussieren, was sie lieben, was ihnen ermöglicht herauszufinden, was sie tun müssen, um das tun zu können, was sie lieben. Obwohl sie wahrscheinlich nicht jede Sekunde davon lieben, mögen sie trotzdem was sie tun, weil sie das einen Schritt näher bringt, das zu tun, was sie lieben würden zu tun.

12. Sie haben kein Problem damit "Nein" zu sagen.

Wenn Du nicht „Nein“ sagen kannst, wirst Du missbraucht werden. Du wirst als Schwächling angesehen werden und niemand wird Dich je nach Deiner Meinung fragen oder Dich ernst nehmen, wenn Du Deine Meinung äusserst. „Nein“ zu sagen erinnert die Leute daran, dass sie nicht die Kontrolle über Dich haben.

13. Sie vergessen nicht etwas zurückzugeben.

Wir sind nicht zu beschäftigt oder zu arm etwas von unserer Zeit und/oder unserem Geld zu spenden. Wir vergessen es auch nicht. Manche Menschen entscheiden sich einfach ihre Verantwortung als menschliches Wesen zu ignorieren. Je mehr Du emotional in Balance bist, desto mehr lernst Du andere Menschen und das Leben selbst zu schätzen. Du weißt, dass Du auf Mutter Erde bist, um sie zu einem besseren Ort für all ihre Bewohner zu machen.

14. Sie haben nicht das Bedürfnis irgendwo "reinpassen" (im Sinne von: 'Dazu zu gehören') zu müssen.

Je mehr Du emotional in Balance bist, desto unabhängiger wirst Du. Du hast nicht das Bedürfnis reinpassen oder dazu gehören zu müssen, Du gehörst dort dazu, wo



es zählt: Der Welt. Menschen formen kleinere soziale Gruppen, die oft schräg oder ungesund sind. Dazu gehören zu wollen, sagt nichts anderes aus, als: „Ich habe Angst davor allein zu sein.“

Ich weiß, dass dieses besondere Handbuch Dir helfen wird diese innere Kraft zu finden und emotional in Balance zu sein.

Zusätzlich möchte ich mich bei Dir mit einer besonderen Umarmung verabschieden:
H.U.G. (Umarmung)

Happiness - Understanding – Gratitude
(auf Deutsch: Glück – Verständnis – Dankbarkeit)

Bitte VERSTEHE, dass GLÜCK und DANKBARKEIT Entscheidungen sind. Als ein emotional ausgeglichenes Wesen, hast Du gelernt zu verstehen, welche Kraft Dein Spirit (Geist) über Deinen Verstand und Deinen Körper hat. Du verstehst, dass der Verstand und der Körper begrenzt sind und dass Emotionen Reaktionen sind. Keine Reaktionen zu direkten physischen Ursachen, aber Reaktionen auf die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen. Mit anderen Worten: Unsere Emotionen reflektieren nicht die Realität, aber unsere Emotionen spiegeln wieder, wie wir die Realität *interpretieren*.

Dieses Verständnis hilft uns dabei für jeden Moment, jede Erfahrung und jede Lektion, die wir im Leben erfahren, dankbar zu sein. Unsere innere Kraft ist Happiness (Glück/Freude) und wir entscheiden jeden Moment uns zu erinnern, wer wir sind!



Moderne Medizinfrauen

Zuallererst möchte ich dieses Buch zwei ganz besonderen Frauen widmen: Die erste Frau ist meine Mutter, Estanita Martina.

Auf den holländischen Karibikinseln aufzuwachsen, mit einer Frau, die deren Pflanzen und Kräuter genau kannte, war ein Segen. Wann immer wir krank waren, wusste sie genau, was man verwenden konnte. Wenn wir Bauchweh hatten, ist sie in den Garten gegangen und holte uns eine Pflanze, wenn wir Fieber hatten, hat sie eine andere Pflanze für uns gepflückt und verwendet.

Sie hat sie entweder gekocht und uns als Tee zu trinken gegeben (z. B. Zitronengras) oder sie hat die Blätter kleingeschnitten, Kokosnussöl genommen und sie damit auf unsere Füße aufgetragen (z. B. Basilikum) und uns dann Socken angezogen. Sie hat die Mischung aus Kokosnussöl und Basilikum auch hinter unsere Ohren und auf unsere Stirn aufgetragen und damit es zusammengehalten hat, hat sie ein Tuch (Bandana) verwendet. Wir hatten alle möglichen Kräuter (und Früchte) in unserem Garten und sind daher sehr gesund und stark auf- und herangewachsen. Ich bin sicher, dass auch aufgrund ihres Beispiels mehrere von uns Kindern das Interesse und die Leidenschaft für natürliche/ganzheitliche Medizin entwickelt haben.

Dann gibt es da noch meine Schwägerin, Joy Martina: In ihrem Garten kannst Du vielerlei Gemüse und Gewürze finden und in ihrer Küche befindet sich eine ganze Reihe an Kräutern und natürlicher Medizin. Wenn ihre Kinder krank sind, wählt sie für sie auch etwas Natürliches aus, um ihnen zu helfen. Sie fühlt oft, welches das Richtige ist, um es zu verwenden, genauso wie die alten bzw. traditionellen Medizinfrauen oder Hexen.

Ich möchte auch allen Medizинern, Schamanen, Medizинmännern und Medizinfrauen danken, die ich auf meiner Suche nach Gesundheit für mich selbst und für die Bewohner des Planeten Erde getroffen habe und die unsere Erde dabei unterstützen zu einem besseren Ort für uns alle zu werden. Insbesondere möchte ich meine Freundin Jacqui Decker erwähnen, da sie diejenige ist, die mich mit einem Korb voller dōTERRA ätherischer Öle zu Hause besucht hat und dadurch den Kurs in meinem Leben verändert hat. Diese CPTG ätherischen Öle sind Teil meiner Mission geworden, meinen "Erdgefährten" dabei zu helfen zu heilen.

Wer bin ich? Ich bin Patricia M.E. Martina und seit ich klein war, wollte ich etwas bewirken. Ich wollte Menschen dabei helfen sich gut zu fühlen und glücklich zu sein, also habe ich alles, was ich über Gesundheit und Wohlbefinden finden konnte, studiert und erforscht. Daher hat mich meine Suche zur traditionellen und ganzheitlichen Medizin geführt, wie auch zu Ernährung, Yoga, Akupunktur, Akupressur, Reiki, Massage und vielem mehr. Ich habe sie alle studiert, habe mich darin eingearbeitet



und mit ihnen gearbeitet. Tatsächlich mache ich das immer noch. Mehr über mich kannst Du auf meinen Webseiten und in meinen Büchern erfahren (siehe: Anmerkungen und Quellen).

Ich würde Dich gerne dazu einladen, mir zu helfen. Lass uns als Bewohner von Mutter Erde zusammenarbeiten und teilen, wachsen und uns zu dem entwickeln, was wir wirklich sind: Göttliche Wesen, die hier her gekommen sind, um die Erfahrung ein Mensch zu sein, zu genießen. Lass uns wie die Ureinwohner Amerikas sein, die von einer Welt für ihre Kinder, Kindeskindern und für die Kinder ihrer Kindeskindern geträumt hatten, bis hin zur siebten Generation. Wir gestalten die Welt jeden Tag mit, also lass uns sicherstellen, dass wir eine glückliche Welt für uns und für alle, die nach uns kommen, mitgestalten. Die Welt gehört nicht uns und wir können nicht nach Belieben über sie verfügen, wir sind nicht die Eigentümer, wir sind die Bewahrer. Also lass uns alle Medizinmänner und Medizinfrauen sein: Lass uns die Ressourcen von Mutter Erde weise verwenden und teilen, damit wir alle und viele weitere folgende Generationen sie genießen können.



Danksagungen

Meine Freundin Jacqui Decker, sie ist die Freundin, die ich in der Einleitung bereits erwähnt hatte, war diejenige, die mich mit einem Korb voller dōTERRA's CPTG ätherischer Öle zu Hause besucht hatte und ich bin ihr dafür sehr dankbar. Jacqui wusste, dass wenn es rein, ehrlich und natürlich ist und jedem dabei hilft glücklich und gesund zu sein und sich wohl zu fühlen, dann würde ich es lieben.

Ich möchte gerne dōTERRA danken, nicht nur für die fantastischen CPTG ätherischen Öle und die anderen Wellnessprodukte, sondern auch für alles, was sie tun, um unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Die Beweise dafür habe ich in der Stiftung von dōTERRA gesehen (dōTERRA's Healing Hands Foundation); die in dem Bestreben gegründet wurde, eine Mission voller Güte in der Welt zu vollbringen. Die dōTERRA Healing Hands Foundation ist eine eingetragene, gemeinnützige Organisation (501(c)(3)), die sich verpflichtet hat Leben zu verbessern, indem sie Partnerschaften mit Organisationen schließt, die Millionen Menschen auf der ganzen Welt Hoffnung bieten. Healing Hands (auf Deutsch: Heilende Hände) ist bestrebt der Welt Heilung und Hoffnung zu bringen, sowie ein Leben frei von Krankheiten und Armut und um verarmten Kulturen beizubringen, wie sie selbstständig werden können. dōTERRA International, LLC, kommt für alle obengenannte Kosten und alle verwaltungstechnischen Kosten der dōTERRA Healing Hands Foundation auf, um sicherzustellen, dass 100 Prozent aller Spenden direkt bei den Hilfebedürftigen ankommen. Zu sehen, was sie machen und wie dōTERRA weit darüber hinaus geht, um die besten Böden zu finden und den Menschen vor Ort mit Arbeit und einem dauerhaften Einkommen zu helfen, hat mich inspiriert und inspiriert mich sogar noch mehr die ätherischen Öle und das Business (Geschäft) mit jedem zu teilen, den ich treffe.

In dem Business mit den ätherischen Ölen geht es um Gesundheit und Wohlbefinden, aber es geht auch um das Teilen von Wohlstand und Fülle. Ich bin dafür so dankbar.

Ich bin auch dankbar, für all die Menschen, die ich getroffen habe und als Versuchskaninchen verwendet habe, um zu sehen, ob diese Produkte wirklich funktionieren und da sie wirklich funktionieren, sind die meisten von ihnen selbst Wellness Advokaten geworden und teilen mit jedem und überall diese wundervollen Geschenke von Mutter Erde und verbreiten sie überall.

Dann gibt es noch die Personen, die vor mir gestartet sind und meine sogenannte „Upline“ sind. Ihre Hilfe und Unterstützung haben mir geholfen zu wachsen und helfen mir weiterhin beim wachsen. Insbesondere möchte ich hier Daren V Gates erwähnen, der immer da war, um meine Fragen zu beantworten und immer sehr ge-



duldig und unterstützend war und ist! Es ist wundervoll, dass wir keine Fremden sind, die nur in derselben Firma arbeiten, sondern sogar noch mehr als ein Team sind, wir sind eine Familie und wir machen Wunder möglich!

Ein besonderes Dankeschön geht an Anja Disseldorp, eine fantastische Freundin, die dieses Handbuch gelesen, nochmal gelesen und bearbeitet hat und geholfen hat dieses Handbuch zu dem zu formen, was es heute ist. Sie stand an meiner Seite und hat mir geholfen, worum auch immer ich sie gebeten hatte.

Ebenso mein Sohn Jeshua, der das ganze Manuskript durchgegangen ist und es geschafft hat aus meinem "Karibischenglischen Akzent" ein "normales" Englisch zu machen, damit Du mich besser verstehen kannst.

Für die deutsche Übersetzung danke ich Nicole Doser von ganzem Herzen. Sie hat hart daran gearbeitet und sich darauf konzentriert und fokussiert, um es perfekt zu machen! Ohne sie hättest Du dieses Handbuch nicht auf Deutsch lesen können!

Wie ich oft zu sagen pflege: *„Allein können wir nichts tun, nur zusammen können wir die wundervollsten Dinge erreichen.“*

Also, lass es uns möglich machen!

Vielen Dank!

Patricia



Anmerkungen , Quellen & empfehlenswerte Literatur

Anmerkungen

**Ätherische Öle vs Essentielle Öle.

Ich benutze absichtlich das Wort “essentielle” wenn ich von diesen speziellen ätherischen ölen spreche, denn ich möchte unterstreichen, dass sie nicht nur ätherische öle sind; sie sind wirklich der essentielle Teil einer Pflanze, Wurzel, eines Baumes oder einer Blume.

* CPTG Certified Pure Therapeutic Grade ist ein eingetragenes Markenzeichen von dōTERRA Holdings, LLC welches firmeneigene Qualitätsprüfungen und Materialkontrollen repräsentiert. Die CPTG Testprotokolle erfordern für die CPTG Standardisierung und die Qualitätstests die Prüfung durch unabhängige Labore. Das CPTG Protokoll wird nicht durch die Regierung oder behördliche Agenturen verwaltet oder kontrolliert und es wird keine behördliche Genehmigung für die dōTERRA Protokolle benötigt.

Transfirmation = Transformation und Affirmation miteinander verschmolzen

TCM = Traditionelle-Chinesische-Medizin

Quellen

Emotionale Balance - Dr. Roy Martina

Omega Healing - Dr. Roy Martina

La Curandera Moderna – Patricia Martina

Donne Medicina – Patricia Martina

Webseiten

<https://patriciamartina.com>

<https://patriciamartina.org>

<https://mydoterra.com/patriciamartina>

Empfehlenswerte Literatur

Emotionale Balance: Der Weg zu innerem Frieden und Heilung; Dr. Roy Martina

www.doterratools.com

www.aromatools.com

Modern Essentials, A contemporary Guide to Therapeutic Use of Essential Oils



Meine E-books

Japa Mala; Pat's Little Book of Quotes & Thoughts

GIOIA; Pat's Little Book on Happiness



Haftungsausschluss

Dieses Handbuch wurde erstellt, um Informationen über emotionale Balance und ätherische Öle zur Verfügung zu stellen. Die Autorin ist für Missverständnisse, Fehlanahmen oder Missbrauch dieser enthaltenen Informationen nicht verantwortlich und nicht haftbar. Dieses Handbuch ist nicht veröffentlicht worden, um in irgendeiner Form Diagnosen zu stellen, etwas zu verschreiben oder Erkrankungen oder Verletzungen des Körpers zu behandeln. Die darin enthaltenen Informationen stellen keinerlei Ersatz für die Konsultation eines Arztes dar.

Jeder, der an irgendeiner Erkrankung, Krankheit oder Verletzung leidet, sollte einen Arzt oder Therapeuten konsultieren.

