

Von Dr. Drauzio Varella

Die Kunst



nicht krank
zu werden

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Sprich über Deine Gefühle.

Gemütsbewegungen und Gefühle, die versteckt oder unterdrückt werden, enden in Krankheiten wie Magenschleimhautentzündung, Geschwüren, Rückenschmerzen, vielfältigen Symptomen an und entlang der Wirbelsäule.

Mit der Zeit entartet die fortwährende Unterdrückung von Gefühlen bisweilen auch in Krebs.

Darum lasst uns aufrichtig und ehrlich zueinander sein, uns gegenseitig vertrauen, unsere Innigkeit und Vertrautheit (mit)teilen, unsere „Geheimnisse“ ebenso, wie unsere „Irrtümer“!

Der Dialog, das Gespräch, das Wort, sind mächtige Heilmittel und eine hervorragende Therapie!

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Triff Entscheidungen.

Der unentschlossene Mensch lebt stets in Zweifeln, in Beklemmungen, in seinen Ängsten. Die Unentschlossenheit der nicht getroffenen Entscheidungen türmen sich zu Bergen von Problemen, Sorgen, Befürchtungen und Aggressionen.

Die Geschichte eines Menschen besteht immer aus der Summe seiner Entscheidungen. Um zu entscheiden, ist es wertvoll zu verstehen, wie man Verzicht übt, wie man Vorteile und Vermögenswerte aufgibt, um letztlich andere zu gewinnen.

Unentschlossene Menschen sind Opfer von Nervenleiden, Magengeschwüren und Hautproblemen.

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Suche Lösungen.

Negativ eingestellte Menschen suchen nicht nach Lösungen, sondern vergrößern, vermehren und verstärken diese. Sie bevorzugen Klagen und Jammern, üble Nachrede, Getratsche, Schwarzmalerei.

Aber, es ist besser, ein Streichholz anzuzünden, als sich über die Dunkelheit zu beklagen. Eine Biene ist klein, aber sie produziert das Süßeste, das es gibt.

Wir sind, was wir denken. Negative Gedanken erzeugen negative Energien, die sich in Krankheiten niederschlagen.

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Lebe nicht den Anschein.

Derjenige, der die Realität verbirgt und verdrängt – täuscht, heuchelt, gaukelt eine Fassade vor, möchte den Eindruck erwecken, dass alles in Ordnung ist, stellt sich als perfekt dar, gibt sich gutmütig, häuft Tonnen von nutzlosem (Seelen)Ballast an...

Eine Statue aus Bronze, mit Beinen aus Ton. Es gibt nichts Abträglicheres für die Gesundheit, als im trügerischen Schein und hinter einer Fassade zu leben. Das sind Menschen, die sich mit Glanz umgeben, aber nur wenig verwurzelt sind und damit auch nur wenig Halt haben.

Ihr Schicksal verbindet sie oft mit der Apotheke, dem Krankenhaus, dem Schmerz.

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Akzeptiere.

Die Ablehnung des eigenen Selbst, das Fehlen von Selbstwertgefühl, verursacht, dass wir uns selbst fremd werden. Ein eigenes Selbst zu besitzen und sich dieses Selbst bewusst zu sein, ist Kernstück eines gesunden Lebens.

Diejenigen, die ihr eigenes Selbst nicht annehmen, sind missgünstig, eifersüchtig, nachahmend, müssen ständig konkurrieren, sind zerstörerisch.

Sich selbst anzunehmen, akzeptieren, um akzeptiert zu werden, Kritik hinzunehmen, ist Weisheit, ergibt Sinn, ist Therapie.

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Vertraue.

Derjenige, der nicht vertraut, tauscht sich nicht mit anderen aus, öffnet sich nicht, knüpft keine Kontakte, lässt keine festen und tiefen Beziehungen entstehen, weiß nicht, wie man Freundschaften eingeht.

Ohne Vertrauen, gibt es keine Beziehung.

Misstrauen ist des Fehlen des Glaubens an sich selbst, an andere an Gott.

Wenn Du nicht krank werden möchtest....



...Sei nicht ständig traurig.

Der Frohsinn, ein Lächeln, Herzensfreude, innere Ruhe und Frieden, bringen die Gesundheit zurück und schenken ein langes Leben.

Ein fröhlicher Mensch besitzt die Fähigkeit, die Umgebung, in der er lebt, mitzureißen.

„Der Frohsinn rettet uns vor den Händen des Arztes“
Die Freude ist Gesundheit und Therapie.

(Übersetzung aus dem Spanischen ins Deutsche: Chichi Lopez)

Wenn Du nicht krank werden möchtest....

Viel Kälte ist
unter den Menschen,
weil wir nicht wagen,
uns so herzlich zu geben,
wie wir sind.

Albert Schweizer

...Denke daran...

**...ein Arzt hat zwei Feinde ,
den Toten und den Gesunden.
An beiden ist nichts zu verdienen?**

Sie halten also einen Patienten im Schwebestand
(nicht ganz gesund – nicht ganz tot)

Darum musst du deine Gesundheit in deine eigene Hand
nehmen, und auf dich selbst aufpassen.

Diese Broschüre können Sie downloaden unter:
Gott-ist-meine-kraft.info

*Freude
lebt vom
weitergeben.*