



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Basic Balance - das Hörbuch

Ausgewogenheit brauchen wir immer. Balance und Ausgewogenheit sind nötig auf kosmischer, auf biologischer und persönlicher Ebene.

Und sobald wir die Balance verlieren wird es ungemütlich. Es muss nicht immer sofort massiv ungemütlich werden, denn oft fängt es mit einer leichten Dysbalance an.

Vielleicht kennst du das von deinem Auto. Wenn du nur eine kleine Unwucht in einem der vier Reifen hast fährt es sich trotzdem noch relativ gut. Hast du allerdings eine deutliche Unwucht in allen vier Rädern, wird das Fahren mit diesem Wagen zur Qual.

So ähnlich ist das auch mit unserer persönlichen Balance. Eine kleine Unwucht ist noch tragbar. Eine massive Unwucht führt zu einem Leben voller Qual und Beschwerden. Die Ausgewogenheit erinnert uns auch immer daran, dass es bei allem was wir tun, ein zu viel oder ein zu wenig geben kann. Und das Streben nach Balance und Ausgewogenheit zeigt uns auch, dass unser inneres Pendel, wenn es nach einer Seite ausgeschlagen ist, unweigerlich zur anderen Seite schwingen wird. Alle Dinge befinden sich in einem Zustand des Gleichgewichts.

Hoch und niedrig.

Innen und außen.

Heiß und kalt.

Schnell und langsam.

Laut und leise.

Überall gibt es das Wechselspiel der Gegensätze. Und zwischen den beiden Polen liegt der Punkt an dem das Gleichgewicht hergestellt wird. Unser Unterbewusstsein ist sogar dauerhaft mit dem Herstellen der Balance beschäftigt. Während wir essen, schlafen oder arbeiten, wird über unser vegetatives Nervensystem, unsere innere Sekretion, die Hormonproduktion und unser Kreislauf ein sehr labiles Gleichgewicht in Körpertemperatur und Blutbeschaffenheit aufrechterhalten.

Von der Erhaltung dieses Gleichgewichts hängt nicht nur unser Überleben ab, sondern auch unsere Lebensqualität und unsere psychische Verfassung.

Auch die Erde gleicht einem lebenden Organismus. Auf der Oberfläche unseres Planeten sind wir nichts anderes als kleine Zellen. Die Meere und die Winde stellen den Kreislauf dar. Unser Planet ist andauernd am Ausbalancieren und wir sind kurz davor dieses Gleichgewicht nachhaltig zu zerstören. Das globale ökologische Drama, das wir im Moment erleben spiegelt das wider, was im Leben der meisten Menschen vor sich geht. Wir wachsen Tag für Tag und lernen immer mehr über unser einzigartiges Gleichgewicht. Zwar ist unser Unterbewusstsein für das innere, physiologische Gleichgewicht zuständig, doch wir tragen bewusst die Verantwortung für unsere Lebensweise und unser Handeln.

Sind wir zum Beispiel in der Lage den gegenwärtigen Augenblick zu genießen und zu meistern?

Sind wir bereit die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen?

Wir alle tragen die verschiedensten Gegensätze in uns. Wir sind zum einen spirituell, zum anderen aber auch materiell orientiert. Wir sind Gläubige und Skeptiker.

Wir sind gesellige Blaumänner und einsame Wölfe.

Wir sind überlegen und unterlegen.

Wir sind Opfer und Täter.

Alle diese Gegensätze und Widersprüche sorgen für Unruhe in unserem Kopf und unser höchstes Ziel ist es, ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Basis ist die Balance. Aus diesem Grund heißt dieses Hörbuch auch Basic Balance. Ins Gleichgewicht zu kommen, körperlich, emotional, geistig und seelisch war und ist das Ziel der meisten Traditionen.

Die meisten Weisen dieser Erde treten für einen Weg der Mitte ein. Wir kennen den goldenen Schnitt, die goldene Mitte und so weiter. Sogar auf der körperlichen Ebene suchen die meisten Menschen nach Klimazonen der Mitte und meiden Extreme wie arktische Kälte oder tropische Hitze. Vielleicht keimt jetzt der Gedanke in dir das die Mitte ganz einfach dadurch zu erreichen ist, indem wir Extreme meiden. Das ist allerdings ein Irrglaube, denn zu wirklicher Balance gehört die Fähigkeit immer wieder einmal in das eine oder andere Extrem hineinzugehen. Bei dieser Fähigkeit geht es jetzt darum beiden Seiten des Extrems die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken. Manchmal überarbeiten wir uns vielleicht, indem wir 12 oder 15 Stunden täglich unterwegs sind. Jetzt geht es darum zu einem anderen Zeitpunkt den Gegenpol zu beachten. Dann ist es uns danach vielleicht zu spät aufzustehen, zu feiern oder andere Sinnesfreuden zu genießen. Zu einem späteren Zeitpunkt geht es uns dann vielleicht wieder um eine gesunde Ernährung oder um das Training für einen leistungsfähigen Körper, sprich Fitness.

Trotzdem bleiben wir im Gleichgewicht, wenn wir beiden Seiten gleich viel Raum geben und wieder zur Mitte zurückkehren.

Und Extreme erzeugen Stress.

Wer dieses Prinzip einmal versteht kommt automatisch immer wieder zur Mitte zurück. Mit dem bewussten Verstehen der Basic Balance gehe ich bewusst und gezielt immer wieder in einen Wechsel der Pole, ohne ein Extrem zu lange auszuleben. Denn wer ein Extrem zu lange auslebt kommt auch in den Gegenpol und bleibt da dann dort auch etwas länger, da die Pole sich immer gegenseitig ausgleichen. Wer sich jahrelang massiv überarbeitet hat findet dann vielleicht die Ruhe im Rahmen eines Aufenthalts im Krankenhaus, wenn ihn der Herzinfarkt eingeholt hat. Der Gegenpol spielt immer mit. Wenn wir uns dessen bewusst sind achten wir im Vorfeld auf uns und gleichen eine Überarbeitung durch regelmäßige Entspannungsphasen wieder aus. Auf Belastung muss eine Erholung folgen. Stell dir vor du hast ein Pendel, das nach rechts und links jeweils auf einer Skala von 0 bis 10 ausschlagen kann. Angenommen deine Überarbeitung würde einen Pendelausschlag von 4 verursachen. Wenn du jetzt alle 2 oder 3 Monate einen mehrtägigen Entspannungsbogen einräumst, schlägt das Pendel auf der Gegenseite ebenfalls bis 4 aus. Lässt du die Überarbeitung aber über Jahre hinweg auf einem Pendelausschlag von 10 laufen, kannst du dich getrost auf ein paar Jahre Pendelausschlag 10 im Ruhe- und Entspannungsbereich einstellen.

Nachdem du das ja eher nicht freiwillig machst, weil du nimmst den Pendelausschlag 10 in der Überarbeitung ja gar nicht mehr richtig wahr gibt dir dein Körper einen kleinen Herzinfarkt oder ein nettes Krebsleiden mit auf den Weg und der AUSGLEICH wird zwangsweise wiederhergestellt.

Ganz ehrlich, das will doch keiner von uns. Daher ist das Wissen um Balance und um Ausgeglichenheit so wichtig. Und das Wissen alleine hilft oft auch noch nicht weiter. Es ist wichtig, das Wissen in die Tat umzusetzen. Genau dafür gibt es jetzt ein Werkzeug" den neoos. Mit einem Subliminaltraining schärfst du deine unbewusste Wahrnehmung für Balance und Dysbalance. Denn sobald du deine unbewusste Wahrnehmung geschärft hast reagierst du schneller und direkter auf Dysbalancen und bist damit automatisch wieder im Gleichgewicht. Das ist die Zielsetzung dieses Hörbuches, öfter als bisher in Balance zu sein, die Basis für ein glückreiches Leben zu schaffen.

Warum geht es darum, in Balance zu sein?

Ganz einfach, weil alles was extrem gelebt wird Stress hervorruft. Stress sorgt dafür, dass wir schneller altern, schneller krank werden oder unzufrieden durch unser Leben wackeln. Und das gelebte Extrem wird irgendwann ins Gegenteil kippen. Also lässt sich unsere Bewusstheit und unsere Weisheit daran messen, ob unser Leben und Handeln, um eine goldene Mitte verläuft. Ein Auto, das jeden Tag vernünftig gefahren wird, hält länger als eines, das erst wochenlang herumsteht und dann wieder wochenlang herumgejagt wird. Der Schlüssel zu

einem gesunden, zufriedenen und erfolgreichen Leben ist das Gleichmaß, die Ausgeglichenheit. Und ich möchte an dieser Stelle gleich noch betonen, dass das Gleichmaß etwas völlig anderes ist als Mittelmaß. Mittelmaß ist ein Leben mit wenig Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen. Ein Leben im Gleichmaß bietet unzählige Möglichkeiten und Chancen, schon allein deshalb, weil wir aus dem Gleichmaß, aus dieser Ausgeglichenheit heraus, die Chancen erst überhaupt wahrnehmen.

Stell dir vor die eine Hälfte deines Lebens läufst du unter Volldampf. Du hast gar keine Zeit dich um gute Chancen zu kümmern. Die andere Hälfte deines Lebens hängst du vollkommen fertig wie ein Schluck Wasser in der Kurve und nimmst die guten Chancen wieder nicht wahr, weil du ja vollkommen fertig bist. Bist du dagegen im Gleichmaß unterwegs kannst du eine gute Chance sogar riechen. Du kannst sie sehen, du kannst sie fühlen und hören, weil alle deine Sinne hervorragend funktionieren. Basic Balance heißt Basic Balance, weil es tatsächlich die Basis für ein glückliches und erfolgreiches Leben ist. Die Basis für ein glückreiches Leben. Und es gibt leider kein Standardrezept für Ausgewogenheit. Jeder von uns muss seine eigene Mitte finden. Was für den einen die totale Dysbalance darstellt, ist für den anderen vielleicht immer noch in der Nähe seiner goldenen Mitte.

Und unsere Bedürfnisse verändern sich auch mit der Zeit. Vielleicht bringen dich heute zwei Gläser Wein aus deiner Mitte und vor fünf Jahren hat es dafür noch zwei Flaschen gebraucht. Es geht auch tatsächlich um deine eigenen individuellen psychischen und physischen Anforderungen.

Welche Wertvorstellungen treiben dich an?

Wenn wir uns Fragen stellen wie zum Beispiel, wie viel Sport sollte ich treiben? Wie viel soll ich essen? Was soll ich essen? Wie oft sollte ich der Liebe frönen? Für jede Frage gibt es natürlich einen statistischen Durchschnittswert als Antwort. Doch die einzige wahre Antwort auf all diese Fragen lautet, was für Dich am besten ist. Doch wie findest du heraus, was dir am besten bekommt? Nun, die meisten von uns finden den Punkt der Balance, indem sie ihre Grenzen erproben. Das bedeutet im Klartext, auf beiden Seiten des Extrems zu gehen und aus den Konsequenzen zu lernen. Wenn du das jetzt unbewusst machst, auch wenn du dir nicht klar bist, dass du gerade ein Extrem ausprobierst, kann das unter Umständen massiv daneben laufen.

Wenn du es aber bewusst tust, wenn du dir auch im Klaren bist, dass du ein Extrem ausprobierst, kann es eine unglaublich hilfreiche Erfahrung für den Rest deines Lebens sein. Um schnell und stabil ins Gleichgewicht zu kommen, ist es wichtig, die Balance oder Dysbalance überhaupt fühlen zu können. Dieses Gefühl ist im Normalfall vorhanden. Und doch gewöhnen wir uns über Jahre oder Jahrzehnte an Zustände, an Dysbalancen, die wir vielleicht irgendwann später aufgrund der Gewohnheit für Balance halten. Tatsächlich sind wir aber in Dysbalance. Und hier setzt dieses Training an. Dieses Training wird dich darin unterstützen, die Balance und Dysbalancen in deinem Leben besser und schneller zu fühlen. Denn nur wenn du den momentanen Zustand fühlen kannst ist er dir bewusst. Nur wenn du

dir dessen bewusst bist, kannst du eine Veränderung vornehmen. Und nur wenn dir bewusst ist, dass du dich in einer Dysbalance befindest, wirst du deine Strategien ändern um in Balance zu kommen. Aus diesem Grund gibt es Schlüsselsätze die dein Unterbewusstsein neu auszurichten. Und ich möchte dich jetzt bitten, diese Schlüsselsätze einmal bewusst anzuhören. Ideal dazu eignet sich die Anwendung eines Neoos, weil du mit Subliminals diese Sätze immer und immer wieder unbewusst an deine Körperzellen weitergeben kannst, sodass sie quasi in "Fleisch und Blut übergehen" und dein Handeln positiv verändern, einfach während du dem Tagesablauf nachgehst. Hier die Sätze zur Neuausrichtung deines Unterbewusstseins.

Ich liebe mich.

Ich nehme mich wahr.

Ich nehme mich an.

Ich akzeptiere den Augenblick.

Ich bin in Ordnung.

Ich bin richtig.

Ich bin der beste Mensch, der ich sein kann.

Ich ruhe mich zum richtigen Zeitpunkt aus.

Ich gebe zum richtigen Zeitpunkt Gas.

Ich bin in meiner Mitte.

Ich fühle meine Mitte.

Ich weiß, wo meine Mitte ist.

Ich bin sicher.

Ich liebe die Veränderung.

Ich liebe die Handlung.

Ich liebe die Ruhe.

Ich bin im Fluss.

Bist du auch in einer Dysbalance, akzeptierst du das. Und aus dieser Akzeptanz heraus entwickelst du eine neue Strategie. Eine Strategie, die dich zurück in die Balance führt. Und sei dir sicher du bist tatsächlich richtig. Du bist der beste Mensch der du sein kannst. Und du weißt definitiv wo deine Mitte zu finden ist. Vertraue deinem Gefühl. Traue dir selbst. Und wenn du im Moment einer massiven Dysbalance bist, so begrüße auch diesen Zustand. Denn es bedeutet einfach nur, dass du jetzt im Moment gerade ein Extrem ausprobierst und so herausfindest, was für dich optimal oder weniger optimal ist. Mit diesem Programm erreichst du die Basis deines Lebens schneller. Du erreichst sie einfacher und gefühlvoller. Die Basis

deines Lebens ist die Balance, die Ausgewogenheit. Und in der Balance, im Bereich deiner goldenen Mitte, wirst du ein Leben voller Glück und Erfolg leben. Ein glückreiches Leben.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann das Dein Verhalten sich positiv verändert.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.