



SELBSTHEILUNG 01

Was ist Selbstheilung eigentlich?

Selbstheilung ist die Fähigkeit des Körpers und jeder einzelnen Zelle, sich nach Unfällen oder Erkrankungen zu regenerieren. Ein Knochenbruch verheilt, eine Grippe wird abgewehrt. Wichtiger Bestandteil dieser Prozesse ist das Immunsystem. Während ein Knochenbruch oder eine Schnittverletzung dadurch heilen, dass sich die körpereigenen Zellen an der Störstelle wieder verbinden und einen neuen Zell-Verbund (Gewebe) bilden, muss bei einer inneren Erkrankung ein Angreifer besiegt werden.

Einen Angreifer (Bakterien, Viren etc.) von den körpereigenen Zellen zu unterscheiden wird vom Immunsystem geregelt. Die Zell-Oberflächen werden mittels Rezeptoren ausgelesen und wenn ein Fremdkörper als Angreifer enttarnt wurde, werden „Krieger“ (klingt besser als ‚Killerzellen‘ ☺) ausgebildet, die alle Fremdzellen erkennen und vernichten. Neue Zellen auszubilden kostet den Körper Energie. Wärme, Nahrung, Transportmittel, Kraft. Darum produziert er in akuten Phasen Fieber (schnellere Zellvermehrung) und verlangt nach leicht Verdaulichem (kein Appetit auf schweres Essen, lieber Zucker). Die meist einhergehende Schwäche zwingt zur Ruhe, damit der Körper erfolgreich den inneren Kampf aufnehmen kann. Der typische Durst sorgt für erhöhte Flüssigkeits-zufuhr und somit für leicht regulierbaren Blutdruck und transportfähiges Blut, damit Nahrung und Krieger zu den Zellen gelangen. **Diese Fähigkeiten sind in jeder Zelle eines Menschen verbindlich angelegt.**



SELBSTEHILUNG 02

Das Leuchten der Zellen

In einer rundum gesunden funktionstüchtigen Zelle herrscht reger Betrieb. Alles arbeitet (wenn nicht gerade Parasympathikus angesagt ist). Es gibt etwa dreißig erforschte Zellbestandteile in JEDER Zelle. Jeder Zellbestandteil wiederum besteht aus Atomen. Jedes Atom wieder besteht aus Neutronen und Elektronen, die um den Atomkern herumflitzen. In der richtigen Temperatur und Umgebung bewegt sich all das in optimaler Effizienz.

Wenn Sie ein empfindlichstes Messgerät besäßen und an einem einzelnen Atom außen die vorbei flitzenden Elektronen messen könnten, würde diese Aktivität als sanft oszillierendes elektrisches Feld sichtbar. In Ihren Körperzellen sind bei optimaler Gesundheit ALLE Zellbestandteile so aktiv. Also in jeder Zelle flitzen gerade unzählige Atome um ihre Zellkerne und erzeugen ein bio-elektrisches Feld (Aura) um ihren gesamten Körper. Je nach Schwingungsfrequenz schillert diese Aura/Ausstrahlung in allen (Spektral-)Farben.

Ihre Ausstrahlung ist Zeuge ihres Gesundheits- aber auch Ihres emotionales Zustandes. **Freude, Geborgenheit, Glück, Herzenswärme bringen Ihre Zellen sogar heller zum Leuchten, als rein organische Gesundheit.** Es ist sogar so, dass gesunde Zellen NICHT leuchten, wenn sie von Kummer, Sorge oder Angst getrübt sind. Die Zellaktivitäten gehen allein durch trübe Gedanken deutlich zurück.

Achtung: Elektro-, Mikro- und Stromwellen um Leitungen und Kabel senden körperfremde Frequenzen. Raus aus dem Schlafzimmer!

Sieben Sonne – Hypnose- & Naturheilpraxis – Ellen Hennicke-Weinert – Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin

14467 Potsdam – Hegelallee 21 – Telefon: 0331-588 0227 – www.SiebenSonne.de – mail@siebensonne.de



SELBSTTHEILUNG 03

Rezeptoren-Tuning

Zum Tagesgeschehen im Körper gehört, dass Hormone ausgeschüttet werden. Sie sprechen unsere verschiedenen Gewebe-Zellen an, welche dann entsprechende Arbeitsaufträge bekommen. Wie ein Memo in einem großen Betrieb. Aber auch Gemütszustände Ärger, Freude, Angst, Glück, Neugier lösen Hormon-Memos aus. **Übrigens heißen Hormone je nach Ort ihres Wirkens auch Neurotransmitter, Vitamine, Botenstoffe...**

Zurück zum Memo: damit die Empfangs-Gewebezellen alle Botschaften entschlüsseln können, besitzen Sie an den Zellwänden Rezeptoren. Je nachdem, welcher Zustand öfter im Körper vorherrscht, werden mehr typische Hormone ausgeschüttet, die gelesen werden wollen. Unser Körper passt sich schnell an und es vermehren sich prozentual öfter die Zellen (Evolutionssprinzip), die mehr zum Zustand passende Rezeptoren besitzen. Wenn Sie also allzu oft in Angst und Sorge leben, besitzen Ihre Zellen mehr Rezeptoren für die Kummer-Memos. Die Glücks-Memo-Rezeptoren gehen anteilig zurück. Selbst wenn nun GANZ viele Glückshormone ausgeschüttet werden, könnten sie nur die Hälfte von Ihnen lesen, weil nicht so viele Glücks-Rezeptoren zur Verfügung stehen.

Schulen Sie Ihre Zellen täglich bewusst mit einer **freudigen Lebenseinstellung**, werden viele **Glücks-Hormone** ins Blut abgegeben. Alle Zellen wollen diese Memos lesen. Desto öfter dieser Zustand vorherrscht, desto mehr **Glücks-Lese-Zellen** vermehren sich. Desto mehr Freude können Sie spüren und desto öfter erleben Sie gesundheitsfördernde Harmonie.



SELBSTHEILUNG 04

Fokussierung/Resonanz

Mit einer positiven Einstellung in allen Lebenslagen unterstützen Sie

- a) die Ausschüttung positiver Neurotransmitter
- b) die Bildung von Zellen mit Rezeptoren für positive Botenstoffe

Das gleiche Prinzip funktioniert auch im Leben außerhalb des Körpers. Wenn ich lächle, erhalte ich viele Lächeln. Wenn ich grimmig durch die Straßen laufe, erhalte ich prozentual mehr finstere Gesichter als Resonanz auf meine Ausstrahlung. Erinnern sie sich an Verliebtsein? Sie gingen strahlend durch die Straßen, jedermann lächelte sie an (Mimik ist so ansteckend wie Gähnen – probieren Sie mal Lach Yoga) und der Autofahrer hielt, um sie über die Fahrbahn zu lassen. Erlebtes Prinzip der Resonanz! Probieren Sie es doch mal wieder und lächeln Sie vor sich hin, oder einen wildfremden Menschen an.

Unbezahlbarer Nebeneffekt: Desto mehr positive äußere Erlebnisse sie durch ihr eigenes Lächeln und ihren positiven Fokus erhalten, desto leichter fällt es, diesen Fokus aufrecht zu erhalten. EINE positive Spirale entsteht. Ein Glücksmoment bewirkt den nächsten, viele kleine Glück-e vermehren sich und führen zu größeren Erfolgen – mit diesem einen Lächeln beginnen Sie ihre persönliche **Glücksspirale**.



SELBSTHEILUNG 05

Sympathikus und Parasympathikus

Was hat nun „glücklich fühlen“ oder „positiv ausrichten“ eigentlich mit Gesundheit zu tun? Ganz auf das Wesentliche reduziert gibt es im Zentralnervensystem zwei, sich gegenläufige, Reaktionssysteme. Sie ergänzen sich wie Yin und Yang. Dieses Zusammenspiel ist nur erfolgreich wenn beide Anteile zum Zuge kommen!

Sie begegnen auf der Straße einem wilden Tier oder müssen im Beruf um Erfolg kämpfen? Dann übernimmt der **Sympathikus**. Dies ist das System, das uns **aktiv werden** lässt. „Flight or fight“. Alle Körperkraft geht in die willentlichen Muskeln, die Pupillen vergrößern sich, damit Sie nichts verpassen, was draußen passiert. Höchst mögliche Konzentration und aktiver Leistungsabwurf werden möglich.

Nach erfolgreicher Jagd oder nachts im entspannten Schlaf tritt der **Parasympathikus** auf den Plan. Er sorgt dafür, dass alle Körperzellen einen Selbstcheck durchführen, entsprechende **Regenerationsmaßnahmen** einleiten, Kraft auftanken, Zellnahrung anfordern, Verdauung stattfindet. Kurzum, dass **alle Körperzellen wieder den bestmöglichen GESUNDEN Zustand** erreichen, um morgen für eventuelle Sympathikus-Einsätze **voll leistungsfähig zu werden**.

Mit guter Laune und innerer Entspannung verkürzen Sie aktiv die Heil-Arbeitszeiten des Parasympathikus. Das erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und verbessert Ihre Gesundheit!



SELBSTHEILUNG 06

Einfluss der Gedanken

Stellen Sie sich einen wunderbaren sommerlichen Hügel vor. Sie sind auf einer Fahrradtour und machen sich gerade daran, diesen Berg hinunterzuradeln. Sie stellen sich den Wind im Haar vor, das freie Gefühl im Herzen, das Juchzen auf den Lippen – wie früher als kleines Kind auf dem Karussell. So wird es sein, wenn Sie jetzt in die Pedalen treten. Jippiahjeah! Stellen Sie sich dieses tolle Gefühl vor, wie es Sie durchflutet und erstrahlen lässt! Haben Sie es? Merken Sie sich, wie sich ihr Körper anfühlt: **Puls, Muskeln, Atmung in freudiger Erregung...**

Dann vergleichsweise mal dieselbe Situation. Sie stehen oben am Berg und schauen auf den schönen asphaltierten Weg, der vor Ihnen liegt. Plötzlich taucht ein anderer Radfahrer auf und sagt „Da würde ich nicht so hinunter fahren! Ich hab hier letztes Jahr einen schlimmen Unfall gesehen, wo eine Radfahrerin vor meinen Augen stürzte und sich schwerst verletzte. Das kann Ihnen auch passieren, weil da vorn ein verstecktes Schlagloch ist“ Wie fühlen Sie sich JETZT beim Anblick des abschüssigen Weges? Was machen Puls, Atmung, Muskeln in Stress?

Ihre Gedanken und Gefühle beeinflussen die ausgeschütteten Neurotransmitter, Hormone, Stoffwechsel, Verdauung, Muskeltonus einfach **ALLES in ihrem Körper**. Also auch, ob ihre Zellen alles zum Gesundsein bekommen oder nicht. Wer mit positiver Einstellung auf seine Umwelt zugeht, tut Erstaunliches FÜR seine Gesundheit!



SELBSTHEILUNG 07

Masaru Emoto

Dieser Herr ist ein japanischer Forscher. Durch Zufall (Zufall ist, wenn einem im Leben etwas zufällt!) hat er bei seinen Forschungen herausgefunden, dass **Gedanken und Gefühle die Wasserstruktur verändern**. Er fotografierte Wasser gerade im Moment der Kristallbildung. Dabei fiel ihm auf, dass Wasser, welches zuvor neben dem Radio einer Mozart-Musik „gelauscht“ hatte, anders kristallisierte, als etwas später Wasser aus demselben Glas, nachdem jemand das Programm auf Heavy-Metal-Musik umgestellt hatte.

Wenn Sie diese beiden Musiken vergleichen spüren Sie sicher selbst schon die unterschiedliche Wirkung. Dass die Umweltinformationen aber die Wasserstruktur ganz nachweisbar verändern ist vielleicht neu für Sie? Schauen Sie sich ein bisschen in dem Buch um. Die Worte „Dummkopf“ und „Liebe“ lassen Wasserkristalle von unregelmäßiger klebriger oder ebenmäßig fließender Schönheit entstehen. **Positive Gedanken, Worte und Umfeld formen also schöne regelmäßige und harmonische Wasserkristalle!** Es ist nur ein kleiner gedanklicher Schritt zu dem Schluss, dass die **ebenmäßigen harmonischen Wasserstrukturen wohl leichter, ungehinderter, schneller fließen**.

Sehen Sie sich das Buch einmal unter dem Aspekt an, dass **IHR Körper zu 80% aus Wasser besteht!**
Wie viele gute Gedanken haben Sie sich selbst heute schon geschenkt?



SELBSTHEILUNG 08

Kleines Experiment

Teil 1 Stellen Sie sich locker hin. Strecken Sie die Arme vor sich gerade aus. Atmen Sie einmal tief ein und ganz in Ruhe wieder aus. Beim nächsten Ausatmen drehen Sie ihren Oberkörper so weit, wie Sie es können nach rechts. Loben Sie sich, wie weit sie sich gedreht haben.

Bis hierher ausprobieren, ERST DANN Teil 2 weiterlesen!

Teil 2 Stehen Sie wieder locker in der Ausgangshaltung an der gleichen Stelle. Atmen Sie einmal tief ein und ganz in Ruhe wieder aus. **NEU:** Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich drei Atemzüge lang vor, wie sich alle ihre Muskeln ganz locker und leicht dehnen. Wie ihr Körper geschmeidiger wird. Geschmeidig und weich wie der einer Katze. Fühlen Sie, wie geschmeidig ihr Körper ist. Beim nächsten Ausatmen drehen Sie ihren Oberkörper mit geschlossenen Augen so weit, wie Sie können nach rechts. Vergleichen Sie, wie weit sie sich gedreht haben!

Erklärung: Absicht und Fokussierung sind große Helfer – Innere Bilder werden auf die gleiche Weise im Hirn verarbeitet wie mit den Augen gesehene. **Was immer Sie sich innerlich vorstellen können ist erreichbar! Auch Gesundheit, Heilung, Erfolg, Liebe, Glück ...** bebildern Sie ihre eigene Liste 😊



SELBSTHEILUNG 09

Aktivierungsmöglichkeiten

Selbstheilungskräfte sind IMMER da. Sie gehören zum Grundprinzip allen Lebens. Echsen und Reptilien haben das perfektioniert und können ganze Körperteile nachwachsen lassen. Es gibt medizinisch dokumentierte Fälle von Menschen, denen ebendies auch gelungen ist. Geheilte Querschnittgelähmte, ein Junge, dem der abgetrennte Arm nachwuchs und andere Beispiele. (google, wikipedia)

Damit unsere Selbstheilungskraft auch so stark wird, braucht sie in bestimmten Lebens-Situationen einen Schubs. Homöopathie, Fußreflexzonenmassage, Ohrakupunktur, Heilhypnose, Handauflegen, kinesiologische Ablösungen, body talk und viele viele andere Therapieformen helfen dabei. Sie **stärken die vorhandenen Potenziale**, anstatt sich gegen die Symptome zu richten. **Eine ausgeglichene Lebensführung und ein positives Umfeld tragen intensiv dazu bei, immer wieder in die Gesundheit zu finden.**

Ans Herz legen möchte ich Ihnen ganz besonders, sich ein harmonisches INNERES und ÄUßERES Feld, eine eigene Glückspirale zu erschaffen. **SIE sind der Mensch, der am meisten Zeit pro Tag mit Ihnen verbringt und somit den meisten (positiven) Einfluss ausüben kann.** 😊



SELBSTHEILUNG 10

Glücksgravitation

Bruce Lipton ist ein Neurobiologie Professor, der sich lange mit der Erforschung von Stammzellen beschäftigte. Er selbst sagt, eine seiner wichtigsten Erkenntnisse war, dass JEDE Stammzelle von den Potentialen her gleich ist und ALLES werden kann, was sie will. Darum funktioniert zum Beispiel die Stammzellenspende für Blutkrebskranke. Aus dem Knochenmark(!) des Spenders werden blutbildende Zellen beim Empfänger. Das funktioniert, weil das UMFELD bestimmt, was aus der Stammzelle wird. Eines unter vielen Experimente sah so aus:

In einer Petrischale lagen Stammzellen. Gab man (links) eine toxische Substanz mit in die Petrischale, wandten sich die Stammzellen ab. Obwohl sie keine Arme, Beine, Flimmerepithel oder sonstige Fortbewegungsapparate haben, verlagerten alle inneren Zellbausteine soweit es ging nach rechts, bis die Zelle sich Stück für Stück von dem Gift weg rollte. Gab man im Gegensatz dazu Nahrung mit in die Petrischale, fand die Bewegung ZUGEWANDT statt. Woher wusste die Zelle, was Nahrung und was Gift ist? Sehen Sie sich dazu am besten den gesamten YouTube Beitrag an.

Für uns möchte ich festhalten: **ALLE unsere Körperzellen (re)agieren** auf ihr Umfeld – ohne dass wir das willentlich beeinflussen können. Befinden Sie sich in einer Umgebung, die Ihnen gut, wenden sich alle Ihre Bestandteile diesem Guten zu, wohingegen sich alles in Ihnen abwendet vom Unangenehmen. **Merke: entspannte Zellen leben länger.**