

Negative Prägungen loslassen und das Leben zum Positiven verändern

Nahezu jeder hat schon die eine oder andere Art Trauma erlitten und trägt die dabei entstandenen Narben mit sich herum. Das Gehirn von diesen Erfahrungen, die Teil seiner Struktur geworden sind, zu säubern, ist unglaublich heilsam. Natürlich ist es ganz wichtig, auch mit unseren Essgewohnheiten, mit Sport und bestimmten, für das Gehirn wichtigen Nährstoffen dieses gesund zu erhalten. Doch daneben üben auch die ständig ablaufenden Gedanken einen äußerst heilsamen Effekt auf das Gehirn aus. Oder sie schädigen es ...



Dr. Joe Dispenza hat an drei amerikanischen Universitäten studiert, seine Schwerpunkte lagen auf den Neurowissenschaften, den Bereichen Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen. Er promovierte an der Life University von Atlanta/Georgia im Fach Chiropraktik. Er ist Autor etlicher Aufsätze über die Beziehung zwischen der Chemie des Gehirns, der Neurophysiologie und Biologie und über ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.

Ein gesundes Gehirn führt zu Glück und Weisheit

Unser Gehirn ist das Organ, das unsere Persönlichkeit, unseren Charakter und unsere Intelligenz ausmacht. Es ist an allen Entscheidungen beteiligt. Wenn unser Gehirn richtig funktioniert, funktionieren auch wir richtig; wenn es Probleme hat, haben auch wir Probleme im Leben.

Ein gesundes Gehirn lässt uns bessere Entscheidungen treffen, was uns wiederum zu mehr Erfolg und einem längeren Leben verhilft. Es führt zu mehr Glück, psychischer Gesundheit, Wohlstand und Weisheit. Ist das Gehirn dagegen aus irgendeinem Grund nicht gesund – sei es aufgrund einer Kopfverletzung oder infolge eines emotionalen Traumas in der Vergangenheit – ist der Betroffene trauriger, kränker, ärmer, nicht so weise und sogar weniger erfolgreich.

Bereit sein für Veränderungen

Die meisten Menschen scheuen Veränderungen, bis die Lage schließlich so schlimm und unangenehm wird, dass sie einfach nicht mehr weitermachen können. Das trifft sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft insgesamt zu. Erst wenn eine ernsthafte Krise, ein Trauma, ein schlimmer Verlust oder eine Krankheit drohen, sind wir endlich bereit, uns anzuschauen, wer wir wirklich sind, was wir treiben, wie wir leben, was wir fühlen und was wir glauben oder wissen, und erst aus dieser Erkenntnis heraus sind wir bereit, etwas zu verändern.

Für den Wandel und die Veränderung offen sein

Um uns zu verändern, müssen wir zu einem neuen Verständnis unserer selbst und der Welt gelangen; wir müssen neues Wissen in uns aufnehmen und neue Erfahrungen machen können. Wir müs-

sen uns fragen: Was war die Grundursache für den Misserfolg? Vielleicht haben wir etwas Wichtiges übersehen. Vielleicht haben wir uns nicht auf ein Leben eingelassen, das auf der Wahrheit basiert, dass unsere Gedanken Konsequenzen haben und eine eigene Realität erschaffen. Dabei müssen wir uns jedoch nicht mit unserer gegenwärtigen Realität abfinden. Wir können eine neue erschaffen, wann immer wir wollen. Jeder Mensch verfügt über diese Fähigkeit, denn unsere Gedanken beeinflussen unser Leben – im Guten wie im Schlechten. Wenn Sie Ihr Leben ändern wollen, dann müssen Sie bereit sein, Ihre Überzeugungen von der Natur der Wirklichkeit zu ändern.

Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können

In seinem Buch »Ein neues Ich«, das im Koha-Verlag erschienen ist, zeigt Dr. Joe Dispenza, wie wir die Erkenntnisse aus Quantenphysik, Neurobiologie, Gehirnforschung und Genetik praktisch umsetzen können und wie wir unser Leben positiv gestalten können. »Bevor ich wirklich etwas von der Gesundheit des Gehirns verstand, hatte ich viele Gewohnheiten, die für das Gehirn schlecht waren«, schreibt Joe

Dispenza, »ich machte keinen Sport, war ständig gestresst und hatte 14 Kilo Übergewicht. Auf meinem letzten Scan sieht mein Gehirn gesünder und viel jünger aus als vor 20 Jahren.« Dispenza führt Sie mit diesem Buch in nur vier Wochen durch einen Prozess der neuronalen Umstrukturierung, der es Ihnen ermöglicht, das Leben zu leben, das Sie sich wünschen.

Daniel Dietl

BUCHTIPP:



JOE DISPENZA Ein neues Ich

Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können

Koha-Verlag
400 Seiten, Hardcover
18,99 €
ISBN 978-3-86728-196-6