

Gedanken zum Corona Virus

Jedes Jahr tauchen immer wieder verschiedenste Bakterien und Viren auf, die bei einer geschwächten Lebenskraft und einem geschwächten Immunsystem eine Öffnung finden, und unseren Körper empfänglich für verschieden Grippesymptome wie Husten, laufende Nase, Fieber, Unwohlsein, Gliederschmerzen und vieles mehr macht. Das zeigt uns, dass nicht eigentlich das Virus gefährlich für uns ist, sondern wir uns durch die Art, wie wir das Leben betrachten und es leben, selber schwächen. Eine starke Lebenskraft und ein gestärktes Immunsystem unterstützen uns, gesund zu bleiben. Das Vorhandensein eines Virus heisst nicht unbedingt, dass wir auch krank werden. Wir schwächen uns selber durch unsere Gedanken, Haltungen, Gewohnheiten und Glaubenssätzen, die wir auf eine negative Weise gegen uns und andere richten.

Natürlich kann uns die jetzige Situation Angst machen, sei dies, das Virus zu bekommen, es weiterzutragen oder die Angst vor den Massnahmen, die aufgrund des Virus entschieden werden und uns massiv einschränken können. Diese Ängste dürfen sein und auch durchfühlt werden. Wichtig ist es, sich nicht darin zu verlieren. Denn Stress und Sorgen vor etwas können sich noch viel mehr auf unsere Gesundheit auswirken, als das Vorhandensein eines Virus. Das heisst, wenn wir uns in unseren Ängsten verlieren, dann schwächen wir unsere Lebenskraft. Erst durch eine geschwächte Lebenskraft und ein geschwächtes Immunsystem werden wir anfällig für Krankheiten. Wir werden dann Symptome nicht aufgrund des eigentlichen Virus bekommen, sondern, weil wir uns durch unsere Ängste und Sorgen selbst geschwächt haben und so eine Angriffsfläche für Viren ermöglicht haben. **Vertrauen wir auf unsere Innere Kraft und die Prinzipien der Natur, stärken wir unsere Lebenskraft und Gesundheit.**

Um die Lebenskraft zu stärken und gesund zu bleiben ist es also wichtig zu verstehen, dass unsere Gedanken und Erfahrungen einen sehr grossen Einfluss darauf haben, wie unsere Lebenskraft fliessen kann. Betrachten wir also bei Ängsten auch immer unsere Gedanken, unsere Geschichten, die wir uns dazu machen und versuchen uns mit dem Ursprungsthema auseinander zu setzen, um es zu lösen und uns dadurch weniger anfällig auf Krankheiten zu machen. Es ist eine Chance, und zusammen mit der homöopathischen Behandlung wird das Ursprungsthema eines Konflikts auf tiefer Ebene behandelt.

Das Corona Virus bringt ähnliche Symptome mit sich, wie eine andere Grippe auch: Husten, Fieber, Atembeschwerden... In der Homöopathie behandeln wir Menschen und studieren ihre individuellen Symptome genau, wie sie sich zeigen und was sich im Verlauf der Behandlung verändert. Diese Behandlung ermöglicht es uns, unabhängig von einem bestimmten Erkrankungsbild, das geeignete Mittel zu geben und Sie zu unterstützen, ihre Lebenskraft zu stärken, um gesund zu werden.

Daneben können Sie sehr viel auch selber machen, um die Lebenskraft positiv zu stärken. Hier finden Sie unsere aktuellen Empfehlungen:

- Achten Sie auf ihre Gedanken, sie beeinflussen, wie wir die Welt betrachten und können unsere Ängste verstärken. Deshalb empfehlen wir, ausser sich gezielt darüber zu informieren, was die Richtlinien und Vorgaben sind, welche von Bund und Kanton herausgegeben werden keine wahllosen Medien zu hören oder zu schauen.

- Gehen Sie in die Natur, verbinden Sie sich mit der Jahreszeit Frühling, beobachten Sie, wie die Natur jetzt neu zum Leben erwacht, unberührt von dem ganzen Trubel um das Corona Virus, wächst und gedeiht sie weiter und lässt sich nicht wirklich beeinflussen. Werden Sie sich bewusst, die Natur mit ihren Prinzipien hat bisher immer ihre Wege zum Überleben gefunden.
- Schauen Sie auf genügend Schlaf und ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, trinken Sie viel Wasser. Bewegen Sie sich, gehen Sie spazieren und bringen Sie Ihren Kreislauf und Körper in Schwung. Beachten Sie die vorgegebenen Hygienerichtlinien.
- Vermeiden Sie unnötigen Stress und Sorgen, gehen Sie liebevoll mit sich um und versuchen Sie anzunehmen, was nicht so läuft wie Sie es gerne hätten.
- Betrachten Sie ihre Ängste und Gefühle und durchfühlen Sie diese, dadurch werden sie gesehen, dürfen da sein (Annahme und Akzeptanz). Dann entscheiden Sie sich bewusst, immer wieder aus der Angst auszusteigen. Es ist eine Entscheidung, eine Wahl. In jedem Moment haben Sie immer wieder die Möglichkeit auszusteigen und andere Gedanken anzunehmen. Wir unterstützen Sie gerne beratend in diesem Prozess und zeigen Ihnen gezielt, wie Sie ihre Lebenskraft dadurch stärken können.
- Bei Husten, Fieber etc. bleiben Sie Zuhause und melden Sie sich telefonisch bei ihrer Homöopathin/ihrem Homöopathen oder ihrem Arzt. Auch in einem telefonischen Gespräch, kann das passende Mittel ausgewählt werden, welches Sie in ihrem aktuellen Befinden unterstützt.

Bei Fragen oder Unsicherheit dürfen Sie sich jeder Zeit telefonisch bei uns melden. **Auch bei Unsicherheiten, Ängsten oder Sorgen können wir Sie bereits unterstützen, bevor Symptome auftreten.** Dabei werden Sie gestärkt, mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen, sie finden mehr Ruhe und Gelassenheit, was Sie wiederum weniger anfällig für Krankheiten macht.

*Annina Frey, Sozialarbeiterin FH, Pflegefachfrau HF
Rolf Aeppli, Dipl. Homöopath SHI–hfnh, NHP mit eidg. Diplom in Homöopathie*

Praxis für klassische Homöopathie Murten

in Zusammenarbeit mit

Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft und Gesundheit

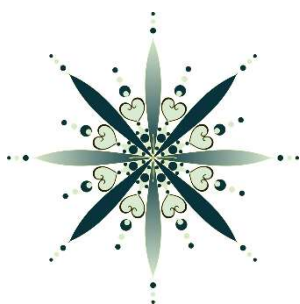
Alte Freiburgstrasse 5

3280 Murten

026 / 670 64 10

www.praxisaeppli.ch

www.bewegedeinleben.com



BEWEGE DEIN LEBEN