

## Die drei Säulen und Gesundheit:

1. *Der Körper* ist die sichtbare Ebene: - wird durch gute Ernährung, Wasser, Hygiene, geeignete Bekleidung und Bewegung gestärkt und gepflegt!
2. *Die Seele* ist die Geburtsenergie: - diese umfasst Vitalenergie und psychische Energie. Dies ist der Bereich wo mit der Lebensenergie(Gott) gearbeitet werden kann.
3. *Der Geist* ist die Lebensenergie: Durch das Denken können Glaubensmuster fixiert werden. Dinge werden meist so wahrgenommen, wie sie beurteilt werden. Bei einer Meditation kann Verwirrung in Weisheit verwandelt werden. Siehe Herzensbildung!

### Bausteine für die Herzensbildung!

- a. Bedürfnis nach Sicherheit  
Urvertrauen entwickeln durch die Lebensweisung von Jesus.
- b. Verstanden werden – damit ich verstehen kann  
Sich den anderen solange mitteilen bis man verstanden wird
- c. Ein gutes Vorbild darstellen  
Jeder ist auch Vorbild für andere und sollte ein gutes Vorbild sein
- d. Respektvolle Gesprächskultur für jedes Gegenüber  
Achtsamer Umgang mit anderen und sich selbst und der Natur.
- e. Liebevolltes Bemühen die andere Person zu verstehen  
Nimm jeden Menschen so wie er ist – mit den Augen Gottes betrachten.