

Anleitung zum Ausgleich

Ausgleich Energie Körper – Basisfragen

Bevor Du aufstehst, solltest Du jeden Tag zumindest folgende Punkte ausgleichen. Dies ist auch am Ende des Tages zu empfehlen und durchaus auch zwischen drin. Der Test kann jederzeit gemacht werden.

- Bin ich geerdet
- Meine Seele ist im Körper
- Chakra 1 bis 7 im Gleichgewicht
- Vata, Pitta, Kapha im Gleichgewicht
- Weibliche und Männliche Energien im Gleichgewicht
- Herz und Verstand im Gleichgewicht
- Energie fließt gleichmäßig im Körper
- Ich bin frei von fremden Emotionen
- Ich bin frei von fremden Energien
- Ich bin frei von Manipulation
- Der innere Saboteur ist deaktiviert
- Ich sage Ja zum Leben
- Ich verzeihe mir selbst
- Ich bin frei von Gedanken, die nicht der Wahrheit und Liebe entsprechen

Ausgleich Affirmationen

- Ich bin der / die ich bin
- Ich bin in meiner Mitte
- Ich bin frei von Angst
- Es ist finanziell für alles gesorgt
- Ich lasse los
- Ich bin im Vertrauen zu mir selbst
- Ich bin im Vertrauen zum Leben
- Ich bin im Vertrauen zum Universum
- Ich schätze mich selbst
- Ich liebe mich selbst
- Ich nehme mich selbst so an wie ich bin
- Ich schätze meine Arbeit
- Ich bin geschützt
- Ich bin im Hier und Jetzt
- Ich erschaffe meine eigene Realität
- Ich bin frei von Neid
- Ich bin frei von Missgunst
- Ich lasse den Vergleich zu anderen los
- Es geht mir jeden Tag in jeder Sekunde immer und immer besser
- Ich nehme lasse die Widerstände gegen mich los
- Ich bin im Frieden mit mir selbst
- Ich bin im Frieden mit der Welt
- Ich bin in meiner Kraft

Familien Affirmationen

- Ich liebe meine Mutter
- Ich liebe meinen Vater
- Ich liebe meinen Bruder / meine Schwester

Verzeihung

- Ich verzeihe mir selbst
- Ich verzeihe „Name“

Körper

Beispielsätze zum Ausgleich: Beinlängen gleich? Wirbelsäule zentriert? Muskeln entspannt?
Alle Organe auf voller Funktion? Körper frei von Giften? Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht?

- Fußgelenke
- Knie
- Beine
- Hüfte
- Becken
- Ilio Sacral Gelenk
- Kreuzbein
- Lendenwirbel 1 bis 5
- Brustwirbel 1 bis 12
- Halswirbel 1 bis 7
- Atlas
- Schultern
- Schlüsselbein
- Schulterblätter

- Muskeln
- Sehnen
- Bänder
- Gelenke

- Leber
- Niere
- Blase
- Milz
- Gallenblase
- Herz
- Lunge
- Blut
- Blutgefäße
- Lymphe
- Drüsensystem
- Gehirn

- Ohren
- Augen
- Nase
- Haut

- Schlacken
- Säure-Basen Haushalt
- Gifte
- Allergien

Vitamine & Mineralien

Beispielsätze zum Ausgleich:

- Mein Körper ist mit allen notwendigen Mineralien versorgt?
- Mein Körper ist mit allen notwendigen Vitaminen versorgt?

Weiterführende Informationen zu Vitaminen und Mineralien

Vitamine beeinflussen verschiedene biologische Prozesse im menschlichen Körper. Sie sind verantwortlich für die **Aufnahme und Aufspaltung der Nährstoffe in den Lebensmitteln**. Folgende Vitamine sind essentiell für gesunde Ernährung und um die Körperzellen ausreichend zu versorgen:

- **Vitamin A:** wichtig für die **Zellerneuerung, den Zellschutz und die Bindung der freien Radikalen**. Es ist in Karotten, Tomaten, grünem Blattgemüse, Aprikosen und Pfirsichen enthalten.
- **Vitamin B:** B-Vitamine sind äußerst wichtig für **Nervensystem, Blutbildung, Stoffwechsel und Kreislauf**. Alle B-Vitamine (außer B12) sind in Hefe, Vollkorn, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse enthalten. Mindestens ein B-Vitamin ist in braunem Reis, Schweinefleisch, Lachs, Milch, Eiern und Käse.
- **Vitamin C:** **bindet die freien Radikalen und stärkt das Immunsystem**. Vitamin C ist in frischen Früchten, Salat, Gemüse, grünem Blattgemüse und Kartoffeln enthalten.
- **Vitamin D:** unterstützt den **Transport von Kalzium und Phosphat in die Knochen, um sie zu stärken**. Wir Menschen können Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht über die Haut selbst bilden. Vitamin D ist in einigen Fischen, Eiern, Käse und Butter enthalten.
- **Vitamin E:** **schützt die Zellmembran, verhindert die Ablagerung der freien Radikalen und der aggressiven Sauerstoffverbindungen** in den Zellen. Vitamin E ist in pflanzlichem Öl, Vollkornprodukten und Mandeln enthalten.
- **Vitamin K:** ist wichtig für die **Blutgerinnung**. In Spinat, Broccoli, Blumenkohl, grünem Gemüse und Quark enthalten.

Minerale und Spurenelemente

Minerale und Spurenelemente sind wichtig für die **Entwicklung von Knochen, Zähnen, Hormonen, Blutzellen, die Aktivierung von Enzymen* und die Festigkeit des Gewebes**.

Die wichtigsten Spurenelemente

- **Kalzium:** wichtig für die Gesundheit allgemein und für starke Knochen. Enthalten in Milchprodukten, grünem Gemüse, Brot, Nüssen, Samen (besonders Sesam), getrockneten Früchten, Algen, Käse und Tofu.
- **Magnesium:** entspannt Muskeln und Nerven. Enthalten in Vollkornbrot, Naturreis, Mandeln, Erdnüssen, Kartoffeln, Nudeln, Huhn, Milch und Käse.
- **Kalium:** bewahrt die Festigkeit in und zwischen den Hautzellen und hilft dem Körper Wasser zu speichern. Enthalten in Spinat, Pilzen, Linsen, Tomaten, Bananen, Auberginen und Spargel.

Biologische Energien

Beispielsätze zum Ausgleich der Biologischen Energien - Doshas:

- Vata im Gleichgewicht
- Pitta im Gleichgewicht
- Kapha im Gleichgewicht

Weiterführende Informationen zu den Biologischen Energien

Hast Du dich schon mal gefragt, warum manche Leute überaktiv und hektisch sind, während andere sich langsam bewegen und ruhig sind? Warum kann jemand ein fünfgängiges Menü essen, während der andere nur einen Salat schafft? Warum scheinen manche Menschen glücklich, während andere den Eindruck vermitteln, als trügen sie eine schwere Last auf ihren Schultern? Die Antwort des Ayurveda sind die drei Doshas:

- **VATA (Luft & Raum)**
- **PITTA (Feuer & Wasser)**
- **KAPHA (Erde & Wasser)**

Die **Doshas sind biologische Energien des menschlichen Körpers und Geistes. Sie regeln alle körperlichen und geistigen Prozesse und durch sie erhält jeder Mensch einen individuellen Bauplan.** Sie geben vor, ob wir groß oder klein sind, stabil oder sensibel und zu welchen Erkrankungen wir neigen. In jedem Lebewesen sind alle drei Doshas in unterschiedlicher Stärke und Ausprägung vorhanden. Es wird angenommen, dass jeder Mensch zur Erhaltung der Gesundheit unterschiedliche Inhaltsstoffe in der Ernährung braucht, damit seine **Doshas im Gleichgewicht** sind. Ist die Verteilung der Doshas **nicht im Gleichgewicht, können Erkrankungen** entstehen.

Die Doshas leiten sich von den fünf Elementen (Raum, Luft, Wasser, Feuer und Erde) ab und stehen in Zusammenhang mit den einzelnen Eigenschaften.