

# Tipps für eine schnelle Genesung:



- Energetische Trennung (nach der Arbeit oder ungunen Begegnungen)
- Keinen, oder möglichst wenig Alkohol
- Nicht rauchen
- Keine Drogen
- Fühlen
- Lächeln, egal wie Du Dich fühlst! (Habe Verständnis mit Dir selbst und lächle)
- Im Spiegel in die eigenen Augen schauen
- Viel barfuß gehen
- Täglicher Spaziergang an der frischen Luft (Wald ist besser als Stadt)
- Bewegung oder Sport (länger als 20 Minuten am Stück)
- Einnahme von hochwertigem Omega-3 (Krillöl ist am besten)
- Keine Fertigprodukte → selbst kochen
- Regionale und saisonale Ernährung
- Vegane, vollwertige Ernährung oder weniger Fleisch (vor allem Schweinefleisch)
- Tai Chi, Qigong, oder Yoga (Frag den Lehrer (m/w/d) bei der ersten Stunde nach Übungen für das Solarplexuschakra. Falls diese Frage nicht beantwortet werden kann, such' einen anderen Lehrer.)
- Sonnenbaden (5 Minuten täglich reichen) im Winter mit Vitamin D oder Tageslichtlampen ergänzen
- Tägliche Meditation
- Dankbarkeit, Güte und Großzügigkeit üben
- Zeit mit Menschen verbringen, die Dir wirklich gut tun
- 

Im Coaching lesen wir natürlich im Morphischen Feld ganz gezielt was Dir am besten hilft. Die oben genannten Punkte sind allgemein.