

30

Wunder für Ihre Gesundheit

Mit Selbstkompetenz
gesund werden und bleiben

Cornelia M. Scala-Hausmann

© Cornelia M. Scala-Hausmann

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne
Zustimmung der Autorin und des Verlages unzulässig!

1. Auflage 2006

2. Auflage, neu überarbeitet 2018

Lektor: Dr. Manfred Greisinger, www.stoareich.at

Fotos: Fotolia, Scala-Hausmann

Layout & Satz: www.lascala.cc

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99070-987-0 (Paperback)

ISBN: 978-3-99070-988-7 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99070-989-4 (e-Book)

Weitere Buchveröffentlichungen:

Zukunftskraft Nachhaltigkeit – (Co-Autorin, Herausgeberin, Satz & Design), Wieser Verlag, 2010

Zukunftskraft Innovation & Marketing – (Co-Autorin), Verlag Heyn, 2010

Zukunftskraft Arbeit & Energie – (Co-Autorin, Herausgeberin), Wieser Verlag, 2011

Zukunftskraft : 21. Jahrhundert – pc.united, Berlin 2016

Der Zukunftskompass® – Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien, 2018

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können in irgendeiner Form Haftung übernehmen.

*gewidmet
der Gesundheit eines jeden Menschen*

Die Autorin



Cornelia M. Scala-Hausmann
Counselor für Zukunftskompetenzen

Jg. 1965, Sohn Sascha, Tochter Nathalie; abwechselnd in Kärnten, in ihrer Heimatstadt Wien und auf den Weltmeeren mit einem Segelboot unterwegs.

Immer auf der Suche nach Essenzien und Synergien verbindet sie Bereiche von Selfness und Business zu einem Ganzen.

Berufsmosaik: Studium Grafik-Design & Werbewissenschaften; bis 2000 geschäftsführende Gesellschafterin einer Werbeagentur in Wien 19 mit 12 Mitarbeitern, großen Konzernkunden und 100 Arbeitsstunden pro Woche. Ab 2000 vielfältige Ausbildungen in Coaching, Therapie und Gesundheit (4-jähriges Diplomstudium der Kunsttherapie; Stressmanagement, TCM-Diätetik, Systemisches Coaching, Mentaltrainings, Psychosomatik, Lebens- und Sozialberatung, Unternehmensberatung u.a.); Lehrcoach und Supervisorin für LSB, Klangtherapie & Coaching. Mitentwicklung des Konzeptes "Führungskunst" im Wiener Kunsthistorischen Museum. EU-Zertifizierung als Erwachsenenbildnerin (Andragogin). Seit 2005 als „Counselor“ tätig. 2007 Gründung und seither CEO des Instituts für Zukunftskompetenzen. Konzeption des Lehrgangs "Coach für Zukunftskompetenzen" und dessen Leitung. Entwicklung des "Zukunftskompass®" mit 12 essenziellen Zukunftskompetenzen. Seit 2015 auf Segel-Weltreise, Autorin mehrerer Bücher und Publikationen.

www.lascala.cc, www.zukunftskompetenzen.at



Gesundheit ist ein ewiger Prozess ...

Vorwort

Ich hatte im Leben schon einige Nüsse zu knacken – eine davon war die Diagnose „Verdacht auf Krebs“ im Alter von 19 Jahren, was mein Leben in andere Bahnen lenkte. Es folgten weitere Schicksalsschläge, die mir jedoch viele Aus- und Weiterbildungen im alternativen und therapeutischen Bereich bescherten und mich zur akribischen Forscherin in Sachen Gesundheit und Geisteswissenschaft werden ließen. Ich wurde mehrfach angesprochen, dieses komprimierte, gesammelte Wissen als Impuls passend in unsere Zeit zusammen zu fassen: kurz und bündig, für Schwerbeschäftigte und Lesefaulen. Nicht, weil es neu ist, sondern weil wir es so oft vergessen. Jedes Kapitel ein Tor in eine neue Welt, eine Welt der Gesundheit und Freiheit.

Denn heute ist vielen Menschen das Leben abhanden gekommen. Kein Wunder also, wenn wir krank werden. Dabei gibt es einfache Mittel zum Leben, die Wunder wirken können.

Also leben Sie und lassen Sie Wunder wirken!

Inhalt

1. <i>Wunder</i> - Sonne & Licht	Seite 15
2. <i>Wunder</i> - Wärme	Seite 17
3. <i>Wunder</i> - Farben	Seite 19
4. <i>Wunder</i> - Bewegung	Seite 23
5. <i>Wunder</i> - Lachen	Seite 25
6. <i>Wunder</i> - Atem	Seite 27
7. <i>Wunder</i> - Natur	Seite 31
8. <i>Wunder</i> - Meer	Seite 33
9. <i>Wunder</i> - Morgendämmerung	Seite 35
10. <i>Wunder</i> - Musik	Seite 39
11. <i>Wunder</i> - Klang	Seite 41
12. <i>Wunder</i> - Kunst	Seite 43
13. <i>Wunder</i> - Gespräche	Seite 47
14. <i>Wunder</i> - Gedanken	Seite 49
15. <i>Wunder</i> - Geselligkeit	Seite 51
16. <i>Wunder</i> - Arbeit	Seite 55
17. <i>Wunder</i> - Familie	Seite 57
18. <i>Wunder</i> - Körperkontakt	Seite 61
19. <i>Wunder</i> - Ernährung	Seite 63
20. <i>Wunder</i> - Kräuter & Pflanzen	Seite 65
21. <i>Wunder</i> - Wasser	Seite 67
22. <i>Wunder</i> - Herzpulkohärenz	Seite 71
23. <i>Wunder</i> - Optimismus	Seite 73

24. <i>Wunder</i> - Psychohygiene	Seite 75
25. <i>Wunder</i> - Schöpfer sein	Seite 79
26. <i>Wunder</i> - Biografie	Seite 81
27. <i>Wunder</i> - Vision	Seite 85
28. <i>Wunder</i> - Forschen	Seite 89
29. <i>Wunder</i> - Sinn	Seite 91
30. <i>Wunder</i> - Liebe	Seite 95
Gesundheits-Vertrag	Seite 99
Gesundheits-Test	Seite 100

*Dieses Büchlein erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Wenn Sie weitere natürliche Wunder der Gesundheit entdecken, nur zu! Ich freue mich auch, wenn Sie mir diese mitteilen möchten.*

C.S.H.



... der alle Ebenen unseres Seins umfasst ...

Einführung

Einfach als Denkanstoß ist dieses Büchlein gedacht. Es ist übersichtlich und gebündelt, wie ein Taschenkalender, der Sie täglich an die Wunder für Ihre Gesundheit erinnert. Eigentlich wissen wir es ja, doch wir vergessen es im Alltag. Also brauchen wir eine ständige Erinnerung an das, was uns gut tut.

Jedes Wunder ist bewusst knapp gehalten und als „Checkpoint“ zu verstehen, was für Sie relevant ist und Impulse geben kann.

In diesem Büchlein zu blättern und über die einzelnen Kapitel nachzudenken, ist eine sinnvolle Beschäftigung, wenn Sie irgendwo warten müssen, eine Pause oder sogar Zeit für sich haben!

Tipp:

Machen Sie sich Notizen, legen Sie sich ein „Gesundheitsbuch“ oder „Selfness-Tagebuch“ an, in dem Sie Ihre Gedanken zu den einzelnen Impulsen eintragen und klären können!

Werden Sie zum Wächter über Ihre Gesundheit. Sie selbst, nicht andere, sollen darauf achten. Sie ist Ihr wertvollstes Gut, denn Sie haben nur diese eine.

Gesundheit!

Selbst-Coaching

Zur Einstimmung: Was sind meine gesundheitlichen Problematiken? Was möchte ich verändern?

Gedanken zu meiner Gesundheit



... niemals absolut ist ...

1. Wunder: Sonne und Licht

Die Sonne hat ein Strahlenspektrum, das uns gesund hält. Zwei Stunden im Freien bei Sonnenschein haben über die Augenzirkulation einen reinigenden Effekt auf unser gesamtes Blut!

Die Sonne stärkt unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte. Sie wirkt antibakteriell, antiviral und antifungal! Das heißt nicht, dass Sie in der Sonne braten sollen, um braun zu werden. Nein, Sie sollen sich einfach bewusst zu angenehmer Stunde im Freien aufhalten.

Wie heilsam „lichte Erlebnisse“ sein können, weiß jeder, der so ein Erlebnis schon einmal hatte. Jetzt heißt es: Sie bewußt schaffen! Wenn es mal düster in Ihnen wird: Wer oder was „hebt“ bzw. „erhellt“ Ihr Befinden?

Von Lichtnahrung haben wir schon gehört – ist hier nicht unbedingt gemeint. Aber sehr wohl „lichte Nahrung“ – also Nahrung, die viel Licht (Photonen) gespeichert hat, wie z.B. sonnengereiftes, biologisches, frisches Obst und Gemüse! Und um Fertig- und Mikrowellengerichte machen Sie einen großen Bogen. Die schenken mehr Probleme als Nutzen.

Verordnung/Empfehlung:

- Täglich mind. 2 Stunden raus an die Sonne!
- Ernährung und Erlebnisse (lichte + dunkle) überprüfen und mehr Licht ins Leben bringen!



... immer in Veränderung ist ...

2. Wunder: Wärme

Das, was in unserem Körper „erkaltet“, wird von unserer Energie abgeschnitten und erkrankt. In der Anthroposophischen Medizin erwärmt man den Körper mit Mistelinfusionen. In der Naturheilkunde und in der chinesischen Medizin werden ebenso wärmende Kräuter und Lebensmittel eingesetzt. Wenn wir gefühlsmäßig erkalten, erkälten wir uns auch! Denn Wärme ist nicht nur von außen durch Bäder oder Tees zuführbar, sondern auch von „innen“ durch Gefühle und Gedanken!

Was Sie erwärmt:

- = Ideale & Werte (wofür können Sie sich erwärmen?)
- = Bewegung (körperlich & geistig)
- = Richtige Ernährung (Suppen statt Rohkost)
- = Heiße Bäder, Dampfbad, Sauna
- = Mistelkuren
- = Kräutertees (Linden-, Holunderblüten etc.)
- = Gewürze (Kardamom, Ingwer, Chili, Zimt, Nelken etc.)

Verordnung/Empfehlung:

- Die eigenen Ideale finden und täglich daran denken!
- Güte, Liebe, Enthusiasmus und Wahrheit pflegen statt Neid, Hass und Lügen.
- Sich für etwas begeistern (lassen)!
- Ernährung überprüfen.



... und uns zeigt, wo wir im Leben stehen.

3. Wunder: Farben

Wer sich eingehender mit Farben beschäftigt, kommt um deren Frequenzen nicht herum und landet unweigerlich bei kosmischen Zusammenhängen mit Entsprechungen von Tönen, Planetenbahnen bis hin zum Aufbau von Atomen. Der Regenbogen ist die sichtbare Erklärung, wie die Schöpfung aufgebaut ist. Oktaviert man einen Ton, landet man physikalisch in einer Farbe!

Farben wirken direkt auf unser limbisches System und können so direkt auf unsere Körperfunktionen Einfluss nehmen. Rot stärkt die Lebenskräfte, Rosa-Töne geben „liebevolle“ Frequenzen ab, Grün entspannt uns etc.

Bedeutung und Wirkung der einzelnen Farben (Auszug):

ROT: Ton FIS (Jupiter) – Impulsgebend, Gestaltungskraft, Eros, Macht

ROTORANGE: G (Erddrehung) – Dynamik, Vitalität, Energie, Stärke

ORANGE: GIS (Uranus, Neptun) – Intuition, sexuelle Rhythmen,

Erneuerungskraft, Archaisch, Unbewusstes

GELBORANGE: A (Venus) – Weiblichkeit, Harmonie, Liebesenergie

GELB: AIS (Mondknoten) – Wissen, Freiheit, Verdauung

GELBGRÜN: H / C (Sonne) – stärkt die Mitte, spirituelles Erkennen

BLAUGRÜN: CIS „OM-Ton“ (Erdumlauf, Pluto) – Ruhe, Entspannung,

Weite, Natur, Herz, Atmung, lockernd, ausgleichend, entkrampfend

HELLBLAU: D (Merkur) – Kommunikation, Sprache, Austausch, Frieden

KÖNIGSBLAU: D (Mars, Saturn) – Willenskraft, Durchsetzung, Tiefe

BLAUVIOLETT: DIS (Sonnensystem) – Authorität, Magie, Transformation

VIOLETT: E (Mond) – Heilung, Spiritualität

ROTVIOLETT: F (Platonisches Jahr) – Heiterkeit, Antidepressivum, Geist

ROSA: (Planet GJ 504b) – Liebe, Herzlichkeit, Fürsorge, Sensitivität

WEISS: alle Farben – Klarheit, Einheit, Reinigung, Vollkommenheit.

Farbtöne physikalisch nach Hans Cousto.

Selbst-Coaching

Welche Bedeutung haben die drei ersten Wunder für mich und wo könnte ich sie einsetzen?

Habe ich genügend Licht und Wärme?

Welche Farben sollte ich mehr in mein Leben bringen?