

Einführung

Heute steht die Welt vor einer Herausforderung namens "Corona-virus", mit der die Menschheit ironischerweise seit 10.000 Jahren auf der Erde koexistiert. Wie und was provoziert dieses Virus, um eine Bedrohung für unser Leben zu werden? - wir können nur raten. Es ist eine Tatsache, dass es heute nicht unser Intellekt ist, sondern das "Corona-virus" uns zwingt, die "Ideale" neu zu bewerten, die wir uns erlaubt haben, unser Leben zu regieren. Tatsache ist, dass das "Corona-virus" eine Reihe sozialer, wirtschaftlicher, politischer, medizinischer, familiärer und religiöser Grundsätze in den Systemen, die wir für ein modernes, komfortables und gesundes Leben auf dieser Erde aufgebaut haben, zerstört hat. Heute zwingt uns ein mikroskopisch kleines Virus zu einer globalen Analyse der Grundlagen unserer modernen High-Tech-Zivilisation und unserer menschlichen Natur.

Ein altes Zen-buddhistisches Sprichwort lautet: **"Guter Handel macht Menschen glücklich."** Der Handel wurde seit der Antike in das menschliche gesellschaftliche Leben eingeführt, mit dem Ziel, gleichwertige Waren auszutauschen, als Gesellschaften die von ihnen hergestellten Waren gegen die von ihnen benötigten austauschten. Später wurde das Geld eingeführt, mit dem sie Waren kaufen konnten, ohne sperrige Waren auf der ganzen Welt transportieren und umtauschen zu müssen ... Heute ist der Handel in alle Aspekte unserer Existenz eingebettet. Es gibt nichts, was nicht verkauft und gekauft werden kann. Wir haben bereits eine virtuelle Währung. Trotzdem wäre es schwierig, die Frage mit "Ja" zu beantworten: "Sind wir mit diesem Handel zufrieden?" Wenn wir uns bemühen, die Währung mit den Gütern des Lebens gleichzusetzen, ohne sie zu bewerten, und indem wir den Mehrwert hinzufügen, von dem wir auch profitieren, schaffen wir einen ungesunden Austausch, der Krankheiten in der Gesellschaft verursacht. Heute sind wir bereit, fast alles gegen Geld einzutauschen, um unsere rein physische Präsenz auf der Erde sicherzustellen. Als wollte man das letzte Ticket für den Zug kaufen, der zur "versprochenen virtuellen Seite der Wunder" fährt, ohne zu bemerken, wie sich unsere Wünsche in unnötiges Leiden verwandeln, das die Währung tatsächlich zu den Lebenskosten bewertet. Wir werfen unsere "Talente" in die Müllhalden, mit denen wir die Erde vergiften, und dann hoffen wir mit Schmerz, dass eines Tages ... *jemand kommt und unser verkauftes Glück zurückkauft*. Wenn wir den Verkaufspreis des Lebens festlegen, setzen wir unser eigenes Leben und die heutige Welt in Liquidation.

Zeit ist das kostbarste Geschenk, das uns hier auf Erden gegeben wird. Und wenn gesagt wird: "Kauf die Zeit aus", das heißt "geduldig in alle Ungeduld eintreten". Denn wenn Seelen an Materialgewinn festhalten, ohne die Güter zu schaffen, zu "kaufen" und zu pflegen, die wir wirklich brauchen, werden Körper und Geist krank, und unabhängig von den Errungenschaften der Medizin werden Krankheiten immer unheilbarer.

Obwohl dieses Buch nicht die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Pandemie 2020 behandelt, enthält das Handbuch **die wichtigsten Schlüsselcodes** für eine gesunde Immunität, um nicht nur der globalen Krise standzuhalten, sondern auch **die Botschaft zu enträtseln, die das "Corona-virus" in die Welt trägt**.

Sofia, Februar 2021

Vorwort

Dieses Handbuch zielt darauf ab, unsere Gesundheitskultur und Lebensqualität zu verbessern. Es ist eine einzigartige und systematisch zusammengestellte Sammlung von Wissen, Methoden und Praktiken in einigen Bereichen der Medizin (konventionell, Natur- und Volkswissenschaften), Biochemie, Phytotherapie, Astrologie und Naturwissenschaften, Ernährung, Körperkultur, Psychologie, Kunst und gemeinsame Lebenserfahrung. Die Hauptaufgabe, die wir lösen müssen, ist, **wie wir ein gesundes Gleichgewicht in unserem Leben erreichen können?** Ein Gleichgewicht, das Widersprüche, Krankheiten und Misserfolge ausschließt und das uns letztendlich mit dem Leben zufrieden macht - ruhig, selbstbewusst, fröhlich und harmonisch, trotz der turbulenten Herausforderungen, die unser tägliches Leben überschwemmen.

Dieses in Form eines Handbuchs entwickelte Buch enthält keine Diäten, Rezepte oder Behandlungsmethoden für verschiedene Krankheiten und Beschwerden, bietet jedoch detaillierte Antworten auf viele Fragen: "Wie ...?" Dieses Buch enthält weder Praktiken zur Selbstheilung noch fördert es solche, obwohl es auf der Grundlage eines Postulats entwickelt wurde, das lautet: "Niemand kann dich heilen außer dir - dir selbst!"

Damit ein Mensch mit der Selbstheilung beginnen kann, muss er nicht nur seine Anatomie, Physiologie und Psyche gut kennen, sondern auch den gesunden Menschenverstand in sich selbst pflegen. "Gesundes Denken" zum Beispiel ist ein sehr guter und moderner Ansatz, der jedoch an sich nicht ausreicht, um ein gutes Gesundheitsgleichgewicht und eine langfristige Gesundheit aufrechtzuerhalten. Vielen Menschen, die "gesund" denken, fällt es schwer, gesunde Ergebnisse zu erzielen. Warum?

Da wir glauben, dass wir gesund denken, leben und essen, erlauben wir uns oft, systemisch sich wiederholende Fehler zu machen, ohne über das Endergebnis unserer "automatisch" zielgerichteten Handlungen nachzudenken. Weil wir glauben, dass wir den richtigen und modernen Weg eingeschlagen haben, den wir "Gesunder Lebensstil" genannt haben und der logischerweise von allen Krankheiten ferngehalten werden sollte, und um alle Risiken und Bedrohungen für unsere Gesundheit zu "antizipieren".

Der Glaube des Patienten ist vielleicht das Wichtigste, was das Endergebnis der Behandlung seiner Krankheit bestimmt. Dies wurde auch mit der Placebo-Pille gezeigt, die bei Drogentests verwendet wird. Dies ist aber auch einer der Gründe, warum viele Medikamente nicht wie erwartet wirken und sich als wirksam erwiesen haben. Nicht weil sie nicht gut genug sind, sondern weil der Patient glaubt, dass die Medizin das neueste Wundermittel finden wird, verliert er allmählich das Vertrauen in seine derzeitige Behandlung. Warum?

Die meisten Menschen, aber auch ihre Ärzte, neigen dazu, Medikamente entsprechend ihren Symptomen einzunehmen und zu verschreiben. Für jedes Symptom gibt es eine Pille. Sie glauben, dass die Pille wirken muss, sobald sie sie einnehmen. Darüber hinaus suchen die meisten dieser Menschen ständig nach einer neuen Pille und warten darauf, verschrieben zu werden, wobei sie die Wirkung der vorherigen ignorieren. Sie suchen nur nach ihrer neuen Wunderpille und glauben, dass die neue Pille besser sein wird als die vorherige. Bei der Suche nach der neuen Pille wird ein Hauptpunkt übersehen: Jede Pille hat ihre Nebenwirkung, wodurch ein neues Symptom und ein neues zu lösendes Gesundheitsproblem entstehen. Auf diese Weise schließt sich der Teufelskreis und ein anfangs symptomatisch kranker Patient wird zu einem chronischen Patienten fürs Leben.

Ob Sie es glauben oder nicht, das Beispiel des "gesunden Lebensstils" ist ähnlich und bietet viel Obst, Gemüse, Vitamine, Hunger, Milchprodukte, Fleisch, Eiweiß, Gewichtsverlust, Entgiftung, Vegetarier, Rohkost und alle möglichen Methoden und Diäten gefüllt mit Versprechungen konkreter Ergebnisse. Jedes dieser Regime kann jedoch das Gleichgewicht im Körper in die eine oder andere Richtung neigen. Inspiriert von der anfänglichen "Placebo" -Effekt dieser Diäten beginnen "gesunde" Menschen, alles zu probieren, was als "gesund" bezeichnet wird, und fallen in den Teufelskreis verschiedener metabolischer und psychischer Zustände, was ebenfalls zu einer Pille führt.

Nur wenige Menschen wissen, und nur sehr wenige Menschen glauben, dass der **Hauptgrund für die starke Verschlechterung der Gesundheit eines Patienten** genau die chaotische und gleichzeitige Einnahme von inkompatiblen Medikamenten, Wunderkräutern und / oder Nahrungsergänzungsmitteln sowie die damit einhergehende Unterernährung, Stress und Systematik ist wiederholte psychologische und diätetische Fehler. In der Praxis liegt es an uns, ob das alte Sprichwort "Es gibt keine unheilbare Krankheit, es gibt unheilbare Menschen" wahr ist.

Außerdem erkennen nur wenige Menschen **die Rolle der Psyche** bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit oder bei der Auslösung einer Krankheit. Wir erkennen selten, dass die Art und Weise, wie wir im Alltag auf die Welt um uns herum reagieren, uns krank machen kann. Es ist jedoch eine tägliche Tatsache, dass Menschen plötzlich an einer von einer Beleidigung oder einer stressigen Situation erkranken, an tiefem Kummer, an lang anhaltendem Ärger, an systematisch manifestiertem Neid und sogar an Untätigkeit.

Angst zum Beispiel ist einer der größten Gesundheitsschäden. Die im Alltag ständig aufrechterhaltene Angst vor Versagen, Krankheit, Trennung usw. schadet nicht nur unserem Immunsystem, sondern auch unserer Lebensqualität im Allgemeinen. In einem Volksmärchen heißt es: „Als ein alter Mann diese Welt verlassen wollte, sagte er zu seinem Sohn: „Sohn, ich habe mein ganzes Leben damit verbracht, mir Sorgen um Dinge zu machen, die nie passiert sind. Wiederhole meinen Fehler nicht! " "

Der informierte Glaube an ständigen Erfolg trägt zu 100% zum Erfolg bei, ebenso wie die unwissende Angst vor einer Niederlage unweigerlich zur Niederlage führen wird! Manchmal oder öfter haben die Hoffnungen, Gedanken, Ängste und Erwartungen, die wir in unsere eigenen Ambitionen, in andere oder in unsere Lieben "investieren", die Fähigkeit, die zerstörerische Energie der Enttäuschung, des Hasses und des Bedauerns freizusetzen, anstatt sie zu aktivieren unsere eigene Initiative und Bewusstsein.

Die Hauptaufgabe des Lesers dieses Handbuchs besteht darin, die Grundprinzipien zu lernen, die ein gesundes Gleichgewicht nicht nur in unserem Körper, sondern auch in unserem Leben aufrechterhalten, um die Mechanismen, die Krankheiten und Versagen auslösen, vollständig zu blockieren. Das in diesem Handbuch gesammelte Wissen wird auf interessante, unterschiedliche, systematische und kreative Weise präsentiert, die den Geist und die Sinne freischaltet, um Informationen mit unterschiedlichen Bewusstseinssebenen wahrzunehmen. Das Buch bietet Antworten auf viele aktuelle Fragen, wie zum Beispiel:

- "Wie kann man eine gute und dauerhafte Gesundheit aufbauen - Schritt für Schritt?"
- "Wie kann man ein emotionales Gleichgewicht erreichen, um unsere Lebensqualität zu verbessern?"
- "Wie finde ich Lösungen, auch wenn wir in einer Sackgasse sind?"
- "Wie kann man die Grundursache für Unzufriedenheit, Missverständnisse und Enttäuschungen finden, damit wir harmonische Beziehungen, Fülle und Freude in unserem Leben schaffen können?"
- "Wie macht man ein ausgewogenes Menü für die ganze Familie?"
- "Wie finden wir die Grundursache einer Krankheit, damit wir effektiver damit umgehen können?"
- "Wie kann das Risiko für die Entwicklung schwerer chronischer Krankheiten verringert werden?"
- "Wie kann man die Lebensqualität von Menschen verbessern - unseren Angehörigen und Patienten, die an schweren Krankheiten leiden?"
- "Wie kann man mit "gut"und"böse"arbeiten, um nicht in die Extreme des Lebens zu geraten?"

Das Handbuch kann nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Wissen hilft Ihnen dabei, Ihren Körper, Ihre Energie und Ihren Geist besser zu verstehen, um besser und angemessener auf Herausforderungen zu reagieren.

Der findige Geist ist eine Kraft, mit der wir unser Leben verbessern können. Wissen ist in uns und überall um uns herum. Wir müssen nur unser Bewusstsein erheben und erweitern, damit wir es erfassen, beherrschen und anwenden können. Dieses Buch wird Sie zu Forschern und Entdeckern der unglaublichen Kräfte und Energien machen, die in sich selbst eingebettet sind! *Mit dem Wunsch nach Gesundheit, Erfolg und einer aufregenden kreativen Reise in die weite Welt der Fülle deines Selbst!*

Sofija, Februar 2019