

## *Wie du mithilfe deiner Gedanken dein Erbgut verändern kannst*

Wir funktionieren nicht nur auf physischer Ebene, sondern bestimmte Prozesse in unserem Organismus können auch über die psychische Ebene mit Hilfe von Gedanken und Sprache beeinflusst werden. Das ist u.a. deswegen möglich, weil unsere Zellen untereinander kommunizieren und auf Schwingungen, bestimmte Frequenzen oder Lichtwellen reagieren.

So können positive wie auch negative Glaubenssätze, die meist auf bereits gemachten Erfahrungen basieren, unsere Körperfunktionen beeinflussen.

### **Ein kleines Beispiel:**

Wenn du jemanden siehst, für den du sehr viel Liebe empfindest, dann fühlst du dich gut, du bist motiviert und voller Freude. Dein Gehirn produziert verschiedene Botenstoffe, z.B. Dopamin, Oxytocin und Endorphine, die sich wiederum positiv auf dein Wohlbefinden und damit auch auf das Zellwachstum in deinem Körper und folglich auch auf deine Gesundheit auswirken:

*Positive Emotionen >> Glückshormone >> Zellwachstum >> Wohlbefinden & Gesundheit*

Wirst du hingegen mit etwas konfrontiert, was dir Angst bereitet oder dich wütend macht, dann produziert dein Körper Stresshormone wie z.B. Adrenalin. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass bestimmte Körperfunktionen hoch-, andere wiederum heruntergefahren werden, um ausreichend Energie zu haben, um diese Notfallsituation zu bewältigen.

So wird das Zellwachstum blockiert und das Immunsystem heruntergefahren, was sich auf Dauer äußerst negativ auf dein Wohlbefinden und auf deine Gesundheit auswirken kann:

*Negative Emotionen >> Stresshormone >> Zellblockaden >> Unwohlsein & Krankheit*

**Das bedeutet:**

**Deine Gedanken können neben weiteren Faktoren (ausgewogene Ernährung, Bewegung usw.) deine Gesundheit maßgeblich beeinflussen.**

### Merke:

Mithilfe unserer Gedanken sind wir in der Lage, Einfluss auf unsere Zellen und damit auf unsere Körperfunktionen und auf unsere Gesundheit zu nehmen.

Positive Gedanken und Empfindungen regen die Ausschüttung von Botenstoffen an, die das Zellwachstum und damit die Regeneration und Gesunderhaltung fördern.

