



Der menschliche Körper ist auch Natur. Schauen Sie gut zu ihm.

- Reiner Körper, reiner Geist, reine Seele.
- Nahrung, die den Körper ernährt.
- Wasser.
- Bewegung (Ausdauer, Kraft).
- Frische Luft (Sauerstoff).
- Reine Natur.
- Liebe, dazu gehört auch Eigenliebe, Dankbarkeit.
- Positive zwischenmenschliche Beziehung.
- Schlaf, Erholung, Entspannung.
- Humor, Lachen.
- Selbstentwicklung.
- Eine sinnvolle Aufgabe (Beruf, Hobby, Leidenschaft).

Überdenken Sie einmal, wo Sie stehen? Denken Sie nun nicht, dass Sie an Schmerzen und Krankheiten leiden. Ist das der Fall, dann gehen Sie mit Ihrem Körper nicht korrekt um.

Natürlich gibt es auch Ausnahmen. Menschen, die sehr ungesund leben und trotzdem alt und gesund werden. Doch es sind nur sehr, sehr wenige.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selber in die Hand. Es kann sich nur lohnen. Benötigen Sie Hilfe, wir können bei vielen oben aufgeführten Punkten helfen, damit Sie Ihr Ziel erreichen können.