SelbstHeilungsAktivierung
für meine körperliche und mentale Gesundheit und Impulse für die Heilung unserer Erde

Alles bedingt sich gegenseitig: *Wenn du Dich heilst*
heilst du die Erde

Wenn du die Erde heilst
heilst du Dich

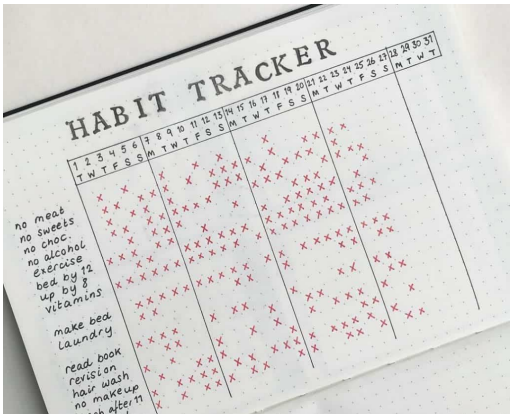
Du möchtest gesünder werden? Du möchtest über mehr Lebensenergie und Vitalität verfügen? Du möchtest bessere Laune haben, dich leichter bewegen können und deine Traum-Figur erreichen? Herzlichen Glückwunsch – Du hast genau das richtige Werkzeug dafür erwischt ☺.
Und du kannst sogar noch viel mehr damit erreichen. Du kannst ein ganz neues Verhältnis zu dir selbst, deinen Mit-Menschen und deinem Planeten Erde gewinnen! UND vielleicht sogar den Aufstieg in die höheren Dimensionen IN deinem physischen Körper erleben ☺.
Tritt ein in ein neues BewußtSEIN.

Es gibt schon so viele Bücher zum Thema SelbstHeilung. Oft sind sie sehr komplex und das hält so Manchen davon ab überhaupt rein zu schauen. Mein Gefühl war, daß wir in dieser Zeit ein ganz einfaches Anwendungs-Tool brauchen. Du kannst es nutzen allein für dich, oder aber gemeinsam mit Freunden und deiner Familie. Ihr könnt einen Wettbewerb daraus machen, euch austauschen welche Veränderungen die anderen bemerken, wer seine Ziele am ehesten erreicht...
Dieses Material erhebt keine Anspruch auf Vollständigkeit. Ergänze es, erweitere es – nutze es als Begleiter deiner Selbstheilung.

Dieses Skript gründet auf meinen praktischen Erfahrungen. Ich habe in den letzten Jahren selbst sehr viel ausprobiert. Ich heile mich immer mehr und möchte dieses Erfahrungswissen nun mit dir teilen. Du bekommst die besondere Chance, die Erfahrungen, die ich in vielen Jahren gesammelt habe, **sofort** für dich anzuwenden.
Sicher geht es nicht alles auf einmal, du gehst in deinem eigenen Tempo. Falls du schon deutliche Gesundheitseinschränkungen hast dann sei besonders konsequent in der Umsetzung.
Du selbst kannst entscheiden, wann du dich ausführlicher mit dem einen oder anderen Thema beschäftigen möchtest. Dann wirst du immer mehr verstehen, warum ich genau diese Kriterien ausgewählt habe.

Hier hast du eine **Sofort-Lösung**. Du kannst **heute** schon **Loslegen mit Deiner Selbst-Heilung!**
Uns steht so viel mehr Lebensenergie zur Verfügung wenn wir die „Basics“ beachten ☺.

Vorbereitung:
Besorge dir ein kariertes Heft oder Buch in A4. Nutze es am besten quer für einen Monat.
Du nutzt es zur Sichtbarmachung deiner erreichten Ziele. (ähnlich wie in diesem Bsp.)



Zuerst formulierst du deine persönlichen **Gesundheits-Ziele**.

An den linken Rand schreibst du dann die Dinge dir dazu dienen werden, was du also in die Umsetzung bringen willst. Eine Liste von Dingen die ICH für ganzheitliche Gesundheit wichtig finde stelle ich hier (weiter unten) zur Verfügung. Wähle dir daraus deine eigenen Ziele, oder ergänze meine Liste einfach noch.

Markiere farbig an jedem Tag bzw. Monat welche Dinge du für dich bereits umsetzt. Auf diese Weise erhältst du eine sehr gute Übersicht, an welchen Stellschrauben du drehen kannst, sollte dein gewünschter Zustand noch nicht erreicht sein. Du kannst dich nicht mehr bemogeln – du siehst klar und deutlich wie es eben ist.

Ja, es ist ein WORK-Book und Arbeit ist zu Zeiten auch mal etwas anstrengend. Halt durch und notiere dir bei Rückfällen, **was dich gehindert hat** diesen Punkt umzusetzen. Somit kommst du deinen Mustern und Themen immer tiefer auf die Schliche UND kannst sie dann wandeln.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, daß wir Menschen auf diesem Planeten, gesund und zufrieden ein sehr hohes Lebensalter erreichen können und, daß es noch nicht völlig zu spät ist, uns und Mutter Erde zu heilen. 5 nach 12 ist es aber schon!

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg und Freude.

herzlichst Constanze

Zum Zeitpunkt Deiner Wahl fang an!

Sei ganz ehrlich!
Bleib dran!
Beobachte, was sich Monat für Monat verändert!

Verurteile dich nicht bei „Rückfällen“ – erkenne deine Muster und transformiere sie!

Dein „Mantra“ für die nächsten Monate:

Ich bin es MIR wert!

Im ersten Teil geht es darum, was DU jeden Tag in DICH hinein tust – also ißt oder trinkst.
Du kannst nicht wirklich gesund werden, wenn du dich regelmäßig weiter vergiftest. Daß die Waren im **Supermarkt** nicht unserer Gesunderhaltung dienen, das kannst du jederzeit durch Bücher wie „Die Essensfälscher“, „Die Suppe lügt“, oder Sendungen im Internet überprüfen. Alles, was hoch verarbeitet ist, erhitzt wurde, mit Zusätzen versetzt... ist TOT – ist keine lebendige Nahrung, die wir so dringend benötigen.

Alles, was in Plastik verpackt ist enthält weitere Giftstoffe, die durch die Nahrung in deinen Körper gelangen. Willst du das wirklich weiter?
Nein? Also, suche dir in deiner Umgebung **Märkte und Bioläden**, wo lebendige Nahrung von verantwortungsvollen Bauern verkauft wird. Vieles kannst du dir auch ganz leicht und kostengünstig selbst herstellen – z.B. lebendige Sprossen aus Saaten. DU darfst es dir wert sein!

Noch wichtiger als die Nahrung ist, WAS du täglich trinkst. Wir brauchen für einen gesunden, funktionierenden Stoffwechsel täglich mind. 2L **Wasser**. Und damit sind nicht andere Getränke gemeint, auch nicht Tee. Das Wasser sollte rein und so leer wie möglich sein, damit es alle Stoffwechselfunktionen optimal erfüllen kann. Ich glaube, unser derzeitiges Leitungswasser hat keine gesundheitsförderliche Wirkung und auch die meisten Mineralwässer nicht. Schon garnicht, wenn sie in Plastik gefüllt wurden. Eine gute Alternative stellt eine Filteranlage dar, die dein Leitungswasser reinigt. Es ist wichtig genau hinzuschauen, ob die Werbeversprechen der Firmen das halten was in ihren Prospekten steht. Es ist wichtig, daß die Anlage, für die du dich entscheidest wirklich auch Medikamentenrückstände, Hormone, Pestizide... herausfiltern KANN.

Schau mal, daß du gleich morgens nach dem Aufstehen ca. 500ml Wasser trinkst, noch bevor du etwas ißt. So versorgst du deine Zellen optimal für den Tag.
Natürlich darfst du auch andere Getränke am Tag trinken. Bedenke aber, daß z.B. Kaffee deine Zellen dehydriert und trinke zusätzlich Wasser. Bedenke auch, daß jedes Getränk mit **Zuckerzusätzen Gift** für deinen Organismus darstellt.

Wenn du die Empfehlungen, die ich dir in diesem Skript gebe, mehr und mehr umsetzt, WIRST du unweigerlich merken, wie sich deine Gesundheit Monat für Monat verbessert!

Es kann wichtig sein, daß du deinen Körper, den du vielleicht (so wie ich auch) über Jahre/Jahrzehnte mit ungesunder Nahrung vergiftet hast, bei der **Entgiftung** nun unterstützen mußt. Schon mit dem Trinken von reinem Wasser lösen sich viele Ablagerungen und da auch der Darm bei den Meisten schon sehr geschädigt ist, schafft er es vielleicht nicht, alles gut auszuleiten.

Ich selbst habe die Lebereinigung nach Andreas Moritz angewendet, um erstmal mein wichtigstes Entgiftungsorgan zu heilen und zu stärken. Sein Buch: „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“ kann ich SEHR empfehlen. Es erklärt auf einfache Art komplexe Zusammenhänge und begleitet wunderbar durch den gesamten Reinigungsprozeß!
Wenn deine Leber wieder gut funktioniert, dann erkundige dich nach Darmreinigungs-Methoden, Faste, nimm Zeolith oder Algen, Leberwickel, Basenbäder... All das unterstützt die Ausleitung und Heilung.

Mach einen **Bioscan**, um deinen aktuellen Körper- Gesundheitsstatus zu erfahren. Prüfe, ob deinem Körper bestimmte Mineralien, Enzyme, Vitamine etc. fehlen. Falls das so ist, kann er nicht optimal für deine Gesundheit sorgen. Stell dir vor in dir gibt es eine Menge „Fabriken“. Jede stellt einen bestimmten „Rohstoff“ her und ist wiederum Zulieferer für andere „Fabriken“. Was passiert, wenn keine guten Produktionsbedingungen da sind, wenn schon das Ausgangsmaterial falsch, oder minderwertig ist? Wenn die „Werkzeuge“ nicht einwandfrei funktionieren? Ja, dann ist es schwer für deinen so wunderbar erschaffenen Körper, alle seine ausgeklügelten Funktionen perfekt auszuführen – heil zu sein ☺.

Da wir unsere Erde zu einem Großteil schon zerstört haben, geben auch die Böden nicht mehr all die gesunden Stoffe her, die wir bräuchten. Somit benötigen wir derzeit Hilfsmittel auch bei der **Nahrungsergänzung**. Ich selbst wollte das jahrelang nicht akzeptieren. Aber als ich es ausprobiert habe, merkte ich, wie viel gesünder ich sein konnte.
Also bitte informiere dich! Bitte achte auch darauf, daß du nur Ergänzungsmittel nutzt die ohne chemische Zusätze sind und eine hohe Biovefügbarkeit haben. Die Präparate aus dem Drogeriemarkt sind oft nicht zu empfehlen. Ich beziehe meine Produkte seit Jahren von VitalPur in Berlin – er hat auch einen Onlineshop. Dort mache ich auch alle 6-12 Monate meinen Bioscan.

Ein weiteres sehr wichtiges Thema für deine Gesundheit ist: **gesunde Öle/Fette**. Auch hier empfehle ich dir einen Fettsäuretest zu machen und zu überprüfen, ob du mit genug Omega 3 versorgt bist und ob du dringend Omega 6 und Transfette etc. reduzieren solltest, um für eine gute Durchlässigkeit und Flexibilität deiner gesamten Gefäße zu sorgen und mögliche stille Entzündungen im Körper zu beheben. Recherchiere selbst und mache dich zu einem Experten für deine Gesundheit. Falls du momentan noch nicht die Zeit dafür hast, dann nimm prophylaktisch gute Omega3-Präparate.

Auch noch ganz wichtig:

Die **Haut** ist unser größtes Organ. Überprüfe mal, WAS DU jeden Tag alles so auf deine Haut drauf tust und somit auch in dich hinein. Wenn wir innerlich immer reiner werden durch gesunde Nahrung, wenn wir keine Produkte aus Massentierhaltung mehr essen, dann „stinken“ wir nicht mehr – solange wir „Stinken“, sollten wir dem Körper helfen das heraus zu bringen und nicht es unter einer Wolke von Deo, Aftershafe...verbergen.

Sonnencreme ist ebenfalls nicht zu empfehlen, sie verstopft deine Poren und hat fast immer Inhaltsstoffe die Krebs erzeugen können. In all diesen vermeintlichen Schönheits- und Pflege-Produkten sind Giftstoffe und außerdem benebeln sie dein Bewußtsein.
Seife zerstört den natürlichen Säureschutzmantel, somit kannst du schneller krank werden.
Probiere Mal, (fast) keine dieser Produkte mehr zu benutzen und auch auf natürliche Haarpflege umzusteigen. Dein Körper UND Mutter Erde werden es dir danken!
Eine wunderbare Autorin zu diesen Themen: Marion Schimmelpfennig: „Giftcocktail Körperpflege. Der schleichende Tod aus dem Badezimmer."

Meine persönlichen Ziele:

-
-
-
...

Meine Motivations-Hilfen:

Wie kann ich mich **belohnen,** wenn ich 50%, 80% oder 100% von meinem Ziel erreicht habe...? (eine schöne Reise, ein Tag in der Therme, ein Lieblingsbuch, Konzert, Tanzabend...)

-
-
-

Mein aktueller Bioscan am:

- aktuelle „Baustellen" die ich bearbeiten möchte:

- aktuelle Supplements: (Vitamine, Mineralstoffe...)

- aktuelle Schwermetallbelastung und andere Toxine:
  meine Entgiftungs-Hilfen:

Meine aktuelle Zahngesundheit:

ggf. Termin vereinbaren für Zahnsanierung und Entfernung aller Amalgam-Füllungen:

Mein aktueller Fettstoffwechseltest am:

Omega 3 –Index: Ergänzung erfolgt mit Präparat:

Omega 6:3 Verhältnis:

Öle/Fette die ich derzeit nutze:

Eine Fettsäureanalyse kannst du z.B. bei NORSAN als Selbsttest beziehen. Du brauchst dir nur 2 Tropfen Blut abzunehmen und schickst alles im vorbereiteten Umschlag in ein Labor.

Meine derzeitigen körperliche Symptome und Beschwerden:

-
-
-
...

Vorschläge für dein tägliches Tracking:

(*fülle täglich jedes Kästchen farbig aus, wo deine Antwort heute „Ja“ heißt)*

- kein Produkt aus Massentierhaltung
- kein raffinierter Zucker
- mind. 2L reines Wasser
- kein Fleisch
- keine Milch
- keine (wenig) Milchprodukte
- wenig Mehl
- keine künstlichen Farb- oder Zusatzstoffe
- viel Bio-Gemüse und Kräuter
- selbstgezüchtete Sprossen
- frisch gepresste Säfte oder Smoothies
- mehr rohe Nahrung als Gekochtes
- kein Alkohol
- keine Drogen
- kein Tabak
- Wildkräuter gesammelt und gegessen
- keine hoch erhitzte Nahrung
- viel rohes Öl mit hohem O3-Anteil
- keine Transfette
- keine Chemie auf meiner Haut und Kopfhaut
- Sonnenschutz durch Kleidung, nicht Creme
- genug Bewegung
- Zeit für mich

- mind. 45min draußen an der Sonne
- genug erholsamen Schlaf
- keine Nachrichten und andere Sendungen die mir nicht gut tun
- wenig Handy, Computer, Fernsehen..
- kein Fluorid
- keine Alufolie/Plastikfolie
- Antioxidantien verwendet
- Superfoods genutzt
- mind. 10h Pause mit Essen (nachts)
- intermittierendes Fasten – 8h essen 16h Magen-Darm-Pause
- Bürstenmassage u/o Yoga
- nachts Handy aus Schlafzimmer und W-LAN aus
- barfuß laufen

-
-
-
...

Persönliche Notizen:

Reflexion, wo sind meine Hindernisse, was ist mir schwergefallen?
Was möchte ich im nächsten Monat schaffen?
-
-
-
...

Du hast dich jetzt wunderbar mit deiner Gesundheit auf der physischen Ebene beschäftigt.
Ich freue mich mit dir über deine Fortschritte! ☺

2. Teil

Wenn du bereit bis, dann öffne dich nun auch dem Feld deiner **mentalen / geistig-seelischen Gesundheit**.

Wir sind Leib-Geist-Seele Wesen. Darum ist es auch wichtig in unseren Gedanken Ordnung zu halten.
Jeder deiner Gedanken ist schöpferisch und erzeugt Energie, die du in die Welt aussendest und die sich dort manifestiert. Wenn du Negativität in dir bemerkst, sei es gegenüber dir selbst, deinen Mitmenschen oder dem Leben an sich, dann nimm dir vor, das zu bearbeiten. So kannst du es umwandeln in Gedanken des Lichts und der Liebe.

Auf diese Weise schaffen wir uns gemeinsam Stück für Stück die Welt (im Innen und Außen), nach der sich unser Herz zutiefst sehnt!

Hier in diesem Skript sind nur einige Basics benannt. Du kannst genauso damit arbeiten wie oben im ersten Teil. Nimm dir eine Seite in deinem Heft und lege die Kategorien für dich fest, wo du Veränderung in deinem Leben wünschst!

In den anderen Lektionen und Arbeitsblättern, die ich dir hier auf meiner Internetseite zur Verfügung stelle, wirst du eine Vielfalt an Themen finden. ALLES kann deiner Selbst-Heilungs-Aktivierung dienen – es liegt an DIR, es zu nutzen ☺.

Vorschläge für dein wöchentliches Tracking:

(fülle jede Woche ein Kästchen farbig aus, wenn deine Antwort „Ja" heißt)

Dankbare Gedanken (z.B. im Abendritual)
positive Gedanken über mich
positive Gedanken über meine Mitmenschen
positive Gedanken über das Leben
neg. Muster bemerkt und bereit zum Verändern
Selbstannahme
Selbstliebe
Kontakt zu meiner Essenz, meinem Höheren Selbst
Heilung belastender Beziehungen
erbauliche Musik gehört
gute Nachrichten – alles andere weggelassen
ich bewerte und urteile nicht
-
-
...

Persönliche Notizen:

Reflexion, wo sind meine Hindernisse – Was möchte ich im nächsten Monat schaffen
-
-
-
...

3. Teil

In diesem wichtigen Teil geht es um die **Heilung unseres Planeten Erde.**
Wenn alles EINS ist (was ich inzwischen glaube), dann sind du und ich, dann sind wir alle NICHT getrennt von Gaia, sondern eins mit ihr.
So wie wir uns selbst auf allen Ebenen heilen, so dürfen wir auch mit unserer Lebensweise unsere Erde heilen – wie wunderbar!

Manchmal höre ich: „Aber ich allein kann doch nichts tun... die anderen machen doch nicht mit..."
Verstecken wir uns nicht hinter diesen Ausreden! Natürlich können wir, jeder Einzelne, ganz viel tun. Es ist meine Verantwortung wie ICH lebe – es ist Deine Verantwortung wie DU lebst ☺.

Hier nur eine kleine Auswahl von Anregungen. Dir fallen sicher noch viel mehr Dinge ein.
Danke!

Vorschläge für dein wöchentliches Tracking:

(fülle jede Woche ein Kästchen farbig aus, wenn deine Antwort „Ja" heißt)

keine chemischen Putzmittel verwendet
einkaufen mit eigenen Tüten/Dosen (beim Bauern?)..
Plastikmüll absolut reduziert – Anzahl volle Mülltüten
Badewasser für Klospülung genutzt
keine Plastikflaschen
keine Haare gefärbt
keinen Müll in die Natur
Hausmüll getrennt
keine Klo-Deos! – unser Wasser geschützt ☺
Luft nicht durch Rauchen verpestet
so wenig Autofahren wie möglich
viel Radfahren
Strom nur wenn wirklich gebraucht
Heizung nur wenn nötig
keine Lichtverschmutzung (nachts)
kein Weichspüler
natürliche Kleidung
eigenes Gemüse anbauen, Boden verbessern
-
-
-

generell:
Microwelle entsorgen
Glasbehälter statt Plastik
Bokashi-Biomüll-Verwertung
kein Sondermüll in Hausmüll
gebrauchte Kleidung kaufen statt neue
Dinge weggeben, die ich nicht brauche
(Produktionswahnsinn stoppen)

-
-
-
...

Persönliche Notizen

Reflexion, wo sind meine Hindernisse – Was möchte ich im nächsten Monat schaffen
-
-
-
...

Wenn Du beginnst diese Hinweise in deinem Leben umzusetzen, wirst Du bemerken, daß du dich viel lebendiger und energievoller fühlst. Deine Haut wird sichtbar straffer und schöner (Erstverschlimmerungen in der Entgiftungsphase können auftreten), dein Gewicht reguliert sich, Schmerzen verschwinden und du kannst dich viel besser bewegen.
Deine Stimmung verbessert sich und du hast viel mehr Lebens-Freude und Lebens-Lust!
So ermöglichst du Leib, Seele und Geist die bestmögliche Chance der Selbst-Heilung ☺.
Gib diesem Prozeß Raum und Zeit!

Dies ist meine persönliche, momentane Sichtweise, auf Grund von Ausprobieren und Wissensaneignung. Sie erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit. Probiere einfach aus, was für dich sinnvoll erscheint und folge dabei deiner eigenen Intuition.

Wenn du magst, laß mich an deinen Erfahrungen teilhaben und gib mir ein Feedback wie es dir beim Arbeiten mit diesem Skript ging. Sende gern auch Verbesserungsvorschläge☺ Vielen Dank!

info@contudo.info

Gib DEIN Wissen und DEINE positiven Erfahrungen an andere weiter – auf daß wir uns eine schönere, heilere Erde schaffen!!!

Alles Liebe!
Constanze Contudo

Für eine individuelle Beratung zu diesen Themen kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info