

## So aktivierst du deine Selbstheilung und dein „gesund und glücklich“

Bruno Erni · Mittwoch den 26. Februar 2020



Viele Wege führen nach Rom. Ob medizinisch, psychisch oder naturheilkundlich, alles hat ein Ziel: Deine Selbstheilung und so das „gesund und glücklich“ in dir zu aktivieren. So behaupte ich, kein Arzt kann einen Patienten heilen. Ein Arzt kann jedoch etwas aus dem Weg räumen, was dann die Selbstheilung ermöglicht. Auch Medikamente können nur unterstützend für die Selbstheilungsmechanismen sein.

Hierbei unterscheide ich gern akute und chronische Beschwerden. Ich denke, die Schulmedizin hilft sehr gut bei akuten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Blinddarmentzündung usw. oder auch bei einem Armbruch, Verbrennungen oder anderen schweren Unfällen. Da braucht es ein schnelles Handeln. Anders sehe ich es bei chronischen Erkrankungen. Hier liegt die Wurzel meist etwas tiefer und hat seine Gründe, die es zu lösen gilt, damit die Selbstheilung fließen kann. Oft ist es ein Lebensstil, der verändert werden sollte. Chronische Erkrankungen sind schleichende Stressmomente, die fast unbemerkt plötzlich da sind. Deine Gesundheit kippt aus dem Gleichgewicht und hat Stress. Ich unterteile es in diese Möglichkeiten:

1. Mangel an Bewegung
2. falsche Ernährung
3. Alkohol, Nikotin, Drogen
4. Medikamente
5. Umweltgifte
6. körperlicher Stress
7. beruflicher Stress
8. psychischer Stress
9. Allergien auf Nahrungsmittel
10. Wasserbelastungen
11. geopathischer Stress (Erdstrahlungen)
12. Feinstaubbelastungen
13. Stress durch Elektromog (Funkmasten etc.)

Wenn dir das etwas zuviel ist, kannst du es in diese drei Punkten zusammenfassen:

1. körperlich: zuwenig Bewegung
2. äußere Einflüsse: zu schlechte Ernährung oder eben Belastung von außen
3. emotional: psychisch, Belastungen aller Art

### Die stärkste Selbstheilungsfrequenz

---

Bestimmt hast auch du schon einmal beobachtet, wie schnell es geht, bis eine Wunde wieder verheilt ist. Wie das genau geht ist bewundernswert. Dein Körper, deine Seele, kennt den Weg, aus einem unsichtbaren Feld Heilung auszulösen. Der Körper ist für mich die grösste Selbstheilungsanlage, die es gibt.

Heilt etwas nicht, kannst du in den genannten Gründen deine Lösung finden. Oft liegt ein Mangel oder Stress vor. Fallen diese Blockaden weg, kann früher oder später die Selbstheilung gelingen.

Deine 7 Hauptchakren bilden dein Energie-Zentrum und stärken dich. Obwohl diese unsichtbar sind, spürst du sie. Änderungen für deine Gesundheit geschehen nur in der Entspannung. Komapatienten liegen in der Theta-Frequenz. Das ist die stärkste Selbstheilungsfrequenz. Du hast mit der Meditation eine wiederholbare Methode für deine Heilung. Es ist kein Zufall und somit Wissenschaft. Du musst dabei an die Möglichkeit glauben. Glauben heißt, an sich selbst zu glauben, um zu wissen. Wenn wir einfach im Leben funktionieren, dann sind wir wie in einem Notfallmodus. Dabei haben wir keinen Einfluss auf die Materie. Die Realität kannst du nur über dein Quantenfeld in der Entspannung ändern. Doch wenn wir »süchtig« sind nach schlechten Emotionen oder einen Energierausch brauchen, leben wir ein Leben, das wir nicht wollen. Dies hat wiederum Auswirkungen auf deinen Körper.

### Die Lösung ist einfach

---

Schließe die Augen und entspanne dich. Meditiere, beruhige deinen Geist. Lass die Gehirnfrequenz sinken. Unter 15 Hz beginnt dein Herz zu sehen. Zwischen 4-8 Hz schläft dein Verstand und du hast Zugang in eine andere Welt. Diese Welt, diese Frequenzen, haben Informationen für dich. Du musst sie nicht suchen oder holen, sie sind schon da. So auch deine Gesundheit. Im Seelenchakra gibt es keine Zeit. Das heißt, es ist alles schon da und bleibt immer da. Du hast ewig Zeit.

Schaue auf deinen linken kleinen Finger. Er ist erst da, wenn du dich auf ihn fokussierst. Vorher war er zwar auch da, doch er war für dich doch nicht da. Verstehst du das? Schau bewusst auf das, was du willst. Du musst auf nichts warten, es ist alles schon da. Der Fokus folgt der Aufmerksamkeit. Fokussiere dich dabei immer auf die guten Emotionen, wie Freude, Dankbarkeit oder Liebe. Du fühlst dich sehr wohl und angekommen. Verbinde dich so wieder mit deinem Inneren, deinem Herzen, deiner Seele oder deinem inneren Heiler. Alles wird ruhig in dir und löst so Selbstheilung aus.

Wenn dir das nicht gleicht gelingt, dann übe. Es gleicht dem Fahrradfahren. Wie lange hast du das geübt? Wenn du etwas nicht fühlen kannst, dann frage dich, wie oft du übst. Wenn du die guten Emotionen erhöhen kannst, dann folgt automatisch die Fülle. Du kannst das Außen nicht mit dem Verstand erpressen oder erziehen. Du musst in die Ruhe kommen und einen Sinn hinter deiner Situation sehen. Gehe dabei in die Dankbarkeit und so wird dein Herz stärker.

Wenn du auf der Suche bist, dann erzeugst du Mangel. Wer auf seinem Seelenweg ist, muss nur die Werkzeuge für das Leben wählen und es genießen. Wer das Leben genießt, auf das Herz hört, ist wiederum im Flow, im Vertrauen. Und automatisch in der Fülle. Dein Feld um dich herum ändert sich, so wie du denkst. Das Feld ändert auch die Materie. Wenn du im Einklang mit dem Herzen bist, kannst du alles verstehen, verändern und die volle Selbstheilung erfahren.

### Schau in den Spiegel

---

Wenn du krank bist, sei weise. Sie ist dein größter Lehrer. Vergeben ist Heilung. Heilung geschieht im Herzen. Das Herz hat eine größere Kraft als der Verstand. Schau in den Spiegel und sage dir: »Ich liebe mich! Du bist das Beste was mir passieren konnte. Schön, dass es dich gibt!«

Ein lieber Freund von mir weiß, dass er keine negativen Nachrichten sehen sollte, doch er ist süchtig danach und sagt: »Es macht mir nichts.« Sein Leben spiegelt jedoch etwas anderes. Das Entdecken von neuen schlimmen Schlagzeilen spürt er als Impuls zum Leben. Sein Resonanzfeld bleibt so jedoch in der Frequenz hängen und nährt unbewusst die Angst, das Leid, den Mangel und vieles mehr. Sein Verstand verführt ihn nach unten und suggeriert: »Macht doch nichts.« Sein Herz will nach oben in die Erleuchtung. Er ist frustriert, dass er nicht nach oben kommt. Wenn man hier noch die Erfahrung aus den Vorleben dazu nimmt, dann ist das ein ganz schön langer Weg bis zur Erleuchtung. Hier scheint es eine gute Selbstwahrnehmung zu benötigen. Wer auf seinem Seelenweg ist, hat einen unsichtbaren Lift nach oben genommen. Wer sich im Außen zu sehr mit Social Media aufhält, bleibt mit dem digitalen Wissen stehen oder gleitet mit Brutalo-Games oder deren Energie nach unten. Vorsicht also vor den vielen Ablenkungen, die es da draußen gibt.

### Es ist Deine Reaktion

---

Wir entscheiden selber, wie wir auf Situationen im Aussen reagieren. Es ist nur die psychologische Reaktion auf eine Situation, die dich in die Sorge verführen will und dich so besorgt macht oder das Gefühl in dir aktiviert. So fahren die einen ganz leicht und locker durch den Straßenverkehr und andere ärgern sich bis aufs Blut. So blühen die einen bei viel Arbeit auf und fühlen Glück und Zufriedenheit, während andere sich komplett gestresst und überfordert fühlen.

Vielleicht bin ich jetzt etwas hart, doch Tatsache ist, du erschaffst dir die Sorgen selbst, nicht die Situation. Wer das versteht, erkennt, dass jeder selber das Glück, die Freude, die Gesundheit in den eigenen Händen hält. Du bist der Schöpfer, der Macher und kein Opfer. Deine Gedanken kontrollieren dein Leben. Du kreierst dadurch deine Realität.

### Fazit

---

Du bist der Schöpfer deiner Gedanken, deiner Gesundheit und deinem Glück. Erkenne, wo du aus dem Gleichgewicht kippst. Löse diese Blockaden. Du kannst das Außen nicht erpressen. Nur dein Verstand kann dich dazu verleiten, das zu wollen. Finde dich im Innen. Dein Herz kennt den Weg. Beobachte deine Gedanken. Erforsche deine Gefühle. Entspanne dich. Nutze die Kraft aus deiner inneren Quelle und reduziere deine Gehirnfrequenz für deine Selbstheilung. Verbinde dich so mit dem Quantenfeld.

Wenn dich etwas ärgert, dann frage dich:

»Spannend, wie ich reagiere. Warum ärgere ich mich? Warum ärgert es mich?«



### Dieser Artikel wurde verfasst von [brunoerni](#)

Bruno Erni ist Erfolgsexperte, Energiecoach, Speaker und Autor.  
Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Motivation, Inspiration, Wachstum und Gesundheit.  
In seinen inspirierenden Vorträgen und Seminaren berührt der Top-Speaker die Zuschauer im Herzen.  
Er deckt auf, was mit der Gedankenkraft wirklich möglich ist und wie jeder mit der richtigen Gehirnfrequenz die eigene Realität sofort verändern kann.  
Ganz nach seinem Slogan: Jenseits der Logik.  
Er zählt seit 2009 zu den Top 100 der Speakers Excellence Trainer.  
Von 2011 bis 2013 war Bruno Erni Präsident der German Speakers Association Chapter Schweiz.  
Seit 2013 gehört er zum Kreis der Premium Speakers.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Bruno Erni](#)