

Achtsamer Dialog mit unseren Mikroben/Keimen

Um wieder in eine gegenseitige Unterstützung mit unseren Keimen zu kommen, gilt es ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihnen und uns wieder herzustellen. Ein möglicher Dialog mit unseren Keimen könnte wie nachfolgend aussehen. Wichtig dabei ist, die Absätze mit kurzen Pausen dazwischen auszusprechen.

*„Ich wende mich an den Keimkörper der _____
(speziellen Keim eintragen). Ich sehe Euch jetzt bewusst. Ich habe Euch und Eure Aufgabe bisher verkannt und Euch als Verursacher meiner Symptome zu Unrecht beschuldigt.*

Ich erkenne jetzt Eure Aufgabe und achte sie. Selbst wenn ich Eure Aufgabe noch nicht ganz verstehen kann, achte ich sie und nehme sie dankbar an. Es fühlt sich gut an, Euch zum Freund zu haben. Ich bin dankbar für euren Versuch, unserem Gesamtorganismus zu helfen.

Vieles, was ich getan habe, hat Euch geschadet. Vieles davon habe ich verstanden und werde es ändern. Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung. Ich werde versuchen, Euch so gut es geht vor elektromagnetischer Strahlung zu schützen. Ich kümmere mich um unsere Entgiftung mit entsprechenden Maßnahmen.

Ich bin Euch dankbar, dass Ihr Eure Aufgabe erfüllt und größeren Schaden von mir abgewendet habt.

Nachdem ich mich um mein Trauma und die angesammelten Gifte heute gekümmert habe, dürft Ihr Euch in Eurer Ausdehnung wieder zurückziehen. Ihr dürft wieder den Raum einnehmen, der es Euch ermöglicht, Eure symbiotischen Aufgaben optimal zu erfüllen. Ihr müsst dazu nicht völlig unseren Organismus verlassen. Ihr bekommt Euren Platz im System. Wir dürfen wieder optimal zusammenarbeiten. Wir stellen die Ordnung im System wieder her.

Meinen Immunzellen werde ich zeigen, wie sie wieder tolerant mit Euch umgehen können. So gelingt uns ImmunSymbiose.

Ich mache meinen Frieden mit Euch und bitte auch Euch, Frieden mit mir zu machen.

Jetzt darf es gut weiter gehen für uns beide. Das fühlt sich gut an.“

Wer mag kann die nachfolgende Auflistung auch gerne in eigene Worte fassen.

Wichtig ist dabei die Vollständigkeit der aufgeführten Punkte.

- ♥ Den Keimkörper bewusst sehen und die Keime ansprechen
- ♥ Achtung vor der Aufgabe der Keime
- ♥ Dankbarkeit spüren
- ♥ Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung
- ♥ Ich kümmere mich um das Trauma und um die Entgiftung
- ♥ Ihr dürft Euch in die Ausdehnung zurückziehen, die uns beiden guttut
- ♥ Ihr könnt Eure symbiotische Arbeit wieder aufnehmen
- ♥ Immunsymbiose
- ♥ Toleranz der eigenen Immunzellen
- ♥ Frieden

Achtsamer Dialog mit unseren Immunzellen

Um wieder in eine gegenseitige Unterstützung zwischen unseren Keimen und unseren Immunzellen zu kommen, gilt es ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihnen und uns wieder herzustellen. Dabei ist es wichtig unsere Immunzellen wieder in die angemessene und achtsame Art und Weise zu bringen um mit unseren Keimen richtig umzugehen. Ein möglicher Dialog mit unseren Immunzellen könnte wie nachfolgend aussehen. Wichtig dabei ist, die Absätze mit kurzen Pausen dazwischen auszusprechen.

„Ich wende mich an alle meine Immunzellen. Ich sehe Euch jetzt bewusst. Ich habe Euch und Eure Aufgabe bisher verkannt und Euch als Verursacher meiner Symptome zu Unrecht beschuldigt.

Ich erkenne jetzt Eure Aufgabe und achte sie. Selbst wenn ich Eure Aufgabe noch nicht ganz verstehen kann, achte ich sie und nehme sie dankbar an. Es fühlt sich gut an, Euch zum Freund zu haben. Ich bin dankbar für euren Versuch, unserem Gesamtorganismus zu helfen.

Vieles, was ich getan habe, hat Euch geschadet. Vieles davon habe ich verstanden und werde es ändern. Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung. Ich werde versuchen, Euch so gut es geht vor elektromagnetischer Strahlung zu schützen. Ich kümmere mich um unsere Entgiftung (mit Eurer Hilfe) mit entsprechenden Maßnahmen.

Nachdem ich mich um mein Trauma und die angesammelten Gifte heute gekümmert habe, seid Ihr wieder in der Lage optimal und angemessen zu agieren und die Ordnung im System wieder herzustellen.

Ich bin Euch dankbar, dass Ihr Eure Aufgabe erfüllt und größeren Schaden von mir abgewendet habt. Ich bitte Euch bei den Immunreaktionen im richtigen und gesunden Maß für alle Beteiligten zu agieren und für Klarheit zu sorgen.

Ich bitte Euch jetzt die Aufgaben der Keime zu sehen und zu achten und in unseren Gesamtorganismus einzubinden, so dass es uns allen gut gehen kann.

Beobachtet den Rückzug der Keimkörper in ihre, für uns alle richtige und gute Ausdehnung.

Mit euch zusammen können wir wieder tolerant mit den Keimen umgehen. So gelingt uns ImmunSymbiose.

Seid tolerant allen Keimen gegenüber, auch wenn wir bis jetzt nicht alle Aufgaben kennen. Und seid uns selbst gegenüber tolerant, auch wenn wir im Moment noch nicht wieder optimal zusammenarbeiten.

Ich mache meinen Frieden mit Euch und bitte auch Euch, Frieden mit mir zu machen.

Jetzt darf es gut weiter gehen für uns beide. Das fühlt sich gut an.“

Wer mag kann die nachfolgende Auflistung auch gerne in eigene Worte fassen. Wichtig ist dabei die Vollständigkeit der aufgeführten Punkte.

- ♥ Die Immunzellen bewusst sehen und die sie direkt ansprechen
- ♥ Achtung vor der Aufgabe der Immunzellen
- ♥ Dankbarkeit spüren
- ♥ Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung
- ♥ Ich kümmere mich um das Trauma
- ♥ Ich bitte Euch um Unterstützung bei der Entgiftung
- ♥ Immunreaktion unterstützen oder hemmen
- ♥ Aufgabe der Keime sehen und tolerieren
- ♥ Rückzug der Keimkörper beobachten
- ♥ Immunsymbiose
- ♥ Toleranz gegenüber den Keimen
- ♥ Toleranz uns selbst gegenüber
- ♥ Frieden