

Mein täglicher Therapieplan

Dieser Therapieplan soll dir bei geringsten Zeit- und Kraftaufwand einen größtmöglichen Gewinn an innerer Ruhe, Kraft, Frieden und Gesundheit bringen. Betrachte ihn als eine **Chance, nicht als eine Pflicht!**

_____Morgens_____

* Trinke nach dem Aufstehen ein großes Glas MAUNAWAI-Quellwasser, damit der Körper die angefallenen Schlacken gut ausspülen kann. Wasche das Gesicht und Oberkörper mit kaltem Wasser.

* Beginne den Tag mit mindestens einer **viertel Stunde** mit Gott. Danke Gott (Jahwe) für den neuen Tag und für seinen Schutz in der Nacht. Bete: **„Danke Vater, dass Du mich bedingungslos liebst und an mich glaubst.“**

* Sage Jahwe jeden Morgen „Danke“ für alles Gute was Du schon im Leben empfangen durftest. Genieße das Jetzt. Danke dafür, dass Du heute leben darfst. Sage „Ja“ zu allen Herausforderungen.

* Bete Psalm 5, 23, 25, 27 oder das Vaterunser. Lies die Herrnhuter Losungen und lass die Worte Gottes auf dich wirken. Versuche dir einen Vers bis Mittags zu merken.

=> Frage Gott: *„Habe ich gestern Deinen Willen getan? Habe ich jeden Menschen und Dich vollkommen geliebt?“*

=> Frage dich selbst: *„Will ich heute der liebevollste und nachsichtigste Mensch der Welt sein?“*

Wenn Du das willst, dann bitte Gott: **„Lieber Vater im Himmel, schenke mir heute bitte deine einzigartige Liebe und Gnade. Lass mich heute so lieben wie Du liebst und mich so gnädig sein wie Du.“** Gib mir heute Aufmerksamkeit für die Menschen, denen ich heute begegne.

* Bringe Gott alles was dich belastet oder bewegt. Bitte IHN um seine Hilfe. Bete um vollständige Heilung wenn Du krank bist. Frage Gott was IHM heute wichtig ist. Achte dabei auf deine Gedanken.

* Wenn du ein Segen sein willst, dann segne! Segne alle Menschen im Namen Gottes.

* Gib Jahwe, als Schöpfer aller Dinge die Ehre, z.B. durch ein Lied oder Worte des Lobpreises und der Anbetung. Strecke deine Hände aus zum Vater oder tanze vor IHM.

* Nachdem Du deinen Geist in Schwung gebracht hast, bringe nun deinen Körper mit mindestens 10 Min. straffen Morgensport in Gang. Achte darauf, tief ein- und auszuatmen und etwas Frischluft zu tanken. So bekommen deine Zellen die „Sauerstoffdusche“ die sie dringend brauchen.

=> Gönn dir in Ruhe ein **basenüberschüssiges Frühstück** mit viel frischem Obst, Nüssen und verschiedenen Getreideflocken, die du in Saft, bzw. Soja- oder Reismilch einweichen kannst. Vorschläge zu allen Malzeiten findest Du in der Linkliste Heilbereich Lebensstil.

_____Mittags_____

Ein **vollwertiges** (möglichst) **pflanzliches Mittagessen** gibt deinem Körper die nötige Energie ohne Schwächephase bis zum Abend durchzuhalten. Gut geeignet sind Salate, Gemüsesuppen oder Eintöpfe aus Hülsenfrüchten. Iss dazu etwas Vollkornbrot mit einer Freiland-Butter (z.B. Kerrygold). Zuviel Getränke oder Obst solltest Du zum Essen eher meiden. Trinke 1,5-2 Liter stilles Mineral-, Quellwasser oder Tee besser zwischen den Mahlzeiten.

Kaffe, Schwarzer oder Grüner Tee enthalten Substanzen die die Nerven reizen und über das Adrenalin lebenswichtige Energiereserven verbrauchen. Die vielen künstlichen Kicks begünstigen langfristig Erschöpfungszustände. Obst eignet sich gut als Vesper.

=> Mach nach dem Mittagessen, wenn Du kannst, ein kurzes Schläfchen und danach einen kleinen Spaziergang. Atme beim Spaziergehen tief ein und aus, so kann dein Körper die ersten Säuren gleich wieder loswerden. Bewege täglich mind. 1h im Freien und versuche mind. ¼ Stunde Sonne zu tanken. Für deine Vitamin-D-Versorgung ist das Sonnenlicht unersetzlich.

=> Versuche dich an den Bibelvers von heute morgen zu erinnern und lass ihn wieder auf dich wirken. Gib Gott mit einem Anbetungslied die Ehre.

Abends

Erlaube dir den Abend möglichst ohne Fernsehen oder Computerarbeit zu gestalten. Versuche nochmal eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Du entspannst dich, verarbeitest die Eindrücke des Tages und dein Körper kann wieder lästige Säuren ausscheiden.

* Das Abendessen kannst Du mit einer vegetarischen Gemüsepfanne , einer Obst- oder Gemüsesuppe leicht und fettarm halten. Zuviel Rohkost, Obst oder Mehlprodukte solltest Du abends lieber nicht essen. Wenn Du Brot isst, sollte es Vollkornbrot mit Natursalz und ohne chemische Zusätze wie NaCl, Kaliumiodat oder Fluor sein!

Abendgestaltung:

* Prüfe wofür es sich wirklich lohnt deine Aufmerksamkeit, Kraft und Zeit zu investieren. Denke an deinen Partner und/oder deine Kinder – so du hast.

* Arbeite die beiden empfohlenen Bücher, die Du in der Linkliste beschrieben findest, zusammen mit dem „Arbeitsblatt zum Text erschließen“ bitte gründlich durch.

=> Beende den Tag in einer **viertel Stunde** mit Gott. Danke Gott für alles **Gute** an diesem Tag und für seinen **Schutz**. Nimm auch schwierige und ärgerliche Erlebnisse gelassen an, ohne dich darüber aufzuregen. Sage: **„Ja, es ist so.“**

* Frage Gott: *„War ich heute der liebevollste Mensch?“ „Habe ich bedingungslos und gern jede Schuld vergeben?“ „Bin ich gesund und glücklich, oder ärgere ich mich über jemand?“ „Warum ärgere ich mich?“*

=> Mache die Übungen zur Vergebung und Wertschätzung vom Arbeitsblatt „Vollkommene Vergebung“

* Konntest Du dir einen Vers aus der Bibel bzw. den Herrnhuter Losungen von heute früh merken? Lies den Losungs-Vers ruhig mal im Zusammenhang in der Bibel.

* Beende den Tag mit einem Danklied und Gebet. Sage dir selbst: **„Durch Christus bin ich ein Überwinder der Sünde und des Todes und fähig die Probleme des Lebens und jeden Angriff des Bösen zu überwinden!“**

Erlebe die Gegenwart Gottes zusammen mit anderen Menschen

Gott möchte Dich in der Gemeinde besonders beschenken, segnen und Dir begegnen. Versuche deshalb möglichst jeden Sonntag einen lebendigen Gottesdienst zu besuchen. Falls Du nicht schon eingeladen wurdest, frage im Gesundheitszentrum in deiner Stadt oder deinem Stadtteil nach, wo und wann ein Gottesdienst stattfindet.