

Mache Dein Gehirn fit! Weniger essen, gesünder leben, viel Bewegung

Geschrieben von: Inka Nitsch

Samstag, den 17. April 2021 um 11:20 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 01. Juni 2021 um 15:27 Uhr

Wie wichtig dies für unser Herz oder bei Herzerkrankungen ist, aber auch für unser Gehirn wissen wir heute. Wir können unser genetisches Schicksal verändern. Die Schlüssel dazu liegen in der Lebensführung und in der Ernährung.

Sie nehmen unmittelbar Einfluss auf die Genexpression, sie ermöglichen uns unser genetisches Schicksal zu verändern, und bereiten das/unser Gehirn darauf vor, die Vorteile der Meditation zu nutzen.

Lustige Geschichte und wahr:

Ich ging am Morgen mit meinen Hunden Akir und Lucie ganz früh ins Feld spazieren, plötzlich an einer Scheune blieb ich erstaunt stehen, ein wunderbares Schauspiel gaben mir zwei Hasen. Sie bemerkten uns nicht in ihrem Spiel. Es ging eine Leichtigkeit heraus, vielleicht wussten sie auch das wir da waren, doch sie spielten weiter, manchmal sah es aus wie wenn sie kämpften, dann wieder wie sie in ihrer Lockerheit rauf und runter rannten. Wie ein Adler im Flug am Horizont. Es war wunderschön, in dem Moment vergaß ich all meine kleinen und großen Hindernisse in meinem Leben, alle Emotionen der Angst! Ich war in meiner eigenen Energie, jetzt in diesem Moment des Glücks!

Ich spürte dass es diese Leichtigkeit ist, der Augenblick der uns weiterbringt!

Fazit:

Lerne Umdenken, lasse alles los, das bringt dich in die Klarheit. Deine Energie ist der Moment!

Mache Dein Gehirn fit! Weniger essen, gesünder leben, viel Bewegung

Geschrieben von: Inka Nitsch

Samstag, den 17. April 2021 um 11:20 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 01. Juni 2021 um 15:27 Uhr

Registrierte dich auf der Homepage und erhalte Newsletter:

Bei Interesse rufe mich an Phone:0176 /75957349



möglich!

Schamanische Behandlungen verhelfen dir das Leben, mit deiner Mitarbeit, zu einem besseren wohlfühlen zu verändern!!!