

zusammen, unsere Gedanken beeinflussen die Gefühle, der Verstand leitet die Gefühle und dann entsteht Zweifel, Angst, Unsicherheit.

Wenn wir unsere Gedanken die Gefühle beeinflussen lassen kann es positiv oder negativ sein, also wir können uns schaden oder etwas Gutes tun. Wir sind die Macher unsere Weges, unseres Glücks.

Positives Denken bedeutet Heilung- Negatives Denken bedeutet Schaden!

D. H. wir beeinflussen unser Leben.

Ein Placeboeffekt = Glauben – Vertrauen -Heilung

Medikamente = Robotermedizin, sie dämpft die Symptome, heilt die Ursache nicht.

Wenn wir eine Energie übertragen entsteht Kraft, aus dieser heraus entsteht das was folgt.

Wenn wir dem ganzen Sinn und Bedeutung geben entsteht eine Realität. Dass, kann je nach dem welche Bedeutung wir unseren Gedanken und Gefühlen geben, Angst und Krankheit sein, oder Freude und Heilung.

Der Raum in uns ist sehr groß, und darin ist ein Meer von vielen Möglichkeiten, wenn wir davon eine Möglichkeit nehmen, geben ihm Sinn und Bedeutung, haben wir eine Realität.

Dies bleibt in uns wie auf einer Speicherplatte (also ein Muster, das über das Persönliche hinausgeht, die bleibt als Muster in uns, auch wenn wir es im jetzigem Leben löschen, bleibt es doch in uns gespeichert. Die Nachfahren können es wieder abrufen. Wir haben eine große Verantwortung. Die Mehrheit der Gefühle von Menschen ist eine große Energie ob negativ oder positiv. Wenn wir es erkennen, können wir vieles positiv verändern und unser Leben besser gestalten. Doch viel Geduld, Ausdauer, und bewusstes denken (klares denken) gehört dazu. Doch der Wille ist führend, in Energie und Ausführung, er entwickelt die Stärke Dinge zu tun und zu erreichen.

Teil 2

Bewusstsein – Veränderung - Klarheit durch Erfahrung – dadurch Veränderung!

Es ist alles mit allem verbunden – Erfahrungen die wir machen sind wichtig, sie zu machen, damit wir erkennen, was unser Ziel ist. Wenn wir uns dessen Bewusst werden, können wir unsere Gedanken steuern und sie in diese Richtung schieben.

Das alles ist Bewusstsein – Veränderung.

Im Neocortex reduzieren wir die logische Seite durch die Meditation.

Durch die Meditation werden die Ängste reduziert, jeder kann das lernen, sei es Meditation, Yoga oder andere Formen in vierzehn Tagen tägliches üben, können Sie es.

Eine kleine Reise in das Limbische System:

Unser limbisches System steuert unsere Emotionen, unsere Gedanken oder den Antrieb. Wenn wir es andersrum betrachten, ist unser Gefühlsleben eine komplexe Struktur, die allein

durcu das limbysche System erklärbar wäre.

Zusammenfassung:

Der Begriff „limbisches System“ ist sehr unscharf und bezeichnet eine Gruppe von Strukturen, die mit der Verarbeitung von Emotionen und mit Gedächtnisprozessen befasst sind. Welche dies sind, darüber gibt es unterschiedliche Vorstellungen. Die wichtigsten sind Hippocampus, Amygdala, Gyrus cinguli und Gyrus parahippocampalis.

Viele Studien legen nahe, dass das limbische System unser affektives Verhalten zumindest teilweise kontrolliert und damit die Gefühle und Sexualität beeinflusst. Zudem spielt es eine zentrale Rolle bei der Abspeicherung von Gedächtnisinhalten und ist so an Lernprozessen beteiligt. Besonders wichtig hierbei ist der Papez-Kreis, benannt nach dem US-amerikanischen Neurologen James Papez, der diesen Schaltkreis in den 1930er Jahren entdeckte.

Was ist der Papez-Kreis:

Der Verlauf vom Papez-Kreis geht vom Hippocampus über den Fornix zu den Corpora mamillaria, dann weiter über den Thalamus zum Gyrus cinguli, der wiederum zurück zum Hippocampus projiziert. Damit schließt sich ein Kreis, der essentiell für das Gedächtnis ist: Wenn er durch Operationen oder Läsionen unterbrochen wird, verliert der Patient die Fähigkeit zum Abspeichern von neuen Gedächtnisinhalten. Zwar erinnern er sich noch an ihre Vergangenheit – je älter die Erinnerung, desto besser –, doch der Weg vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis ist zerstört.

Aufgrund emotionaler Regulation werden Störungen im limbischen System auch immer wieder mit ungewöhnlichen Emotionen oder Stimmungen in Zusammenhang gebracht, so z.B. mit Schizophrenie oder Bipolaren Störungen, Angst- oder Aggressionsstörungen, aber auch mit

Geschrieben von: Inka Nitsch

Dienstag, den 28. Februar 2017 um 17:13 Uhr -

Depressionen

.

Und wie ich schon vorhin erwähnte über die Meditation oder Yoga u.a.ect. beeinflussen wir unser Gehirn, unsere Gedanken, und Atmung, wir, holen ins Informationen aus der Anderswelt in uns hinein, was sich zur Energie und Stärke entwickelt, altes Wissen wieder entdecken. Die Alchemie ist die alte Tradition die jetzt wieder entdeckt wird.

Doch man kann sie im positiven wie im negativen nutzen, deswegen wurde sie solange verdeckt gehalten. Zurück zu unseren Wurzel bedeutet auch , der Evolution entgegen zu steuern. Wir gehen zurück zu unserem „ich“ zum erkennen wer wir wirklich sind, **„Der wahre Mensch“**

Wenn wir erkennen verändern sich für die Dinge unsere Welt, das bedeutet aber immer wieder üben, üben.

Aus Dunkelheit wird dann Licht wenn wir erkennen, wie wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen- **„Bewusstsein im Sein“**

Klarheit durch Erfahrung – dadurch Veränderung!