

Eigenbestimmung

Diese drei Säulen ermöglichen die Eigenbestimmung, Eigenverantwortung und Balance.

- Es ist wichtig, Dinge und Sachverhalte zu hinterfragen und auf sein eigenes Gefühl zu hören.
- Wir können unsere Lebensqualität erhöhen, indem wir negativen Gefühlen weniger Aufmerksamkeit geben.
- Jede Beziehung, egal welcher Art, braucht ihre Grenzen - und die müssen WIR setzen oder auch aufzeigen.
- ...

Unser wichtigstes Instrument dazu ist die Liebe.

**Wir freuen uns über
Anfragen bezüglich
Vorträgen oder
Einzelgesprächen**

**Freiwillige Spenden werden
gerne entgegengenommen**

**E-mail:
info@hilfe-selbsthilfe.at**

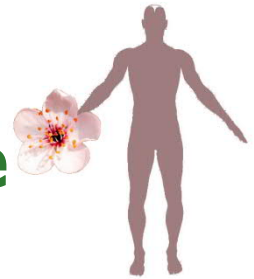
Tel. 0650/41 61 008



<https://hilfe-selbsthilfe.at>

Hilfe mit

Selbsthilfe



**Krankheit und
Unzufriedenheit als Weg...**

**... wir begleiten Sie auf
dem Weg zur Gesundheit
und Zufriedenheit!**

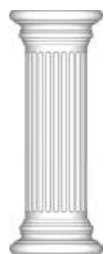
- Sie suchen Hilfe wegen "psychosomatischer" Probleme?
- Sie haben Beschwerden jeglicher Art, aber keine klare Diagnose bzw. es lässt sich nichts auf herkömmliche Weise feststellen?
- Es fehlt Ihnen "nichts" bzw. Sie sind "gesund" und sind trotzdem unzufrieden mit sich selbst?!

***Wir geben Ihnen Informationen, wie
Sie sich selbst helfen.***

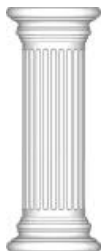
**Mit Balance
erhalten Sie ihre Gesundheit.**



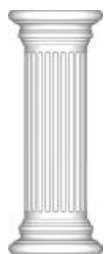
Die drei Säulen zur Selbsthilfe



Körper



Geist



Seele

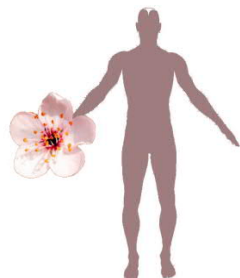
Fußbad

Gewissen

Verzeihen

=

EIGENBESTIMMUNG



Das Fußbad (Körper)

Es gehört zu den wichtigsten Mitteln, am besten TÄGLICH angewandt.

Für das Fußbad benötigt man ein Gefäß, Wasser und Salz. Ein Vollbad oder eine Dusche ersetzen nicht das Fußbad!

- Das Gefäß sollte nur für das Fußbad verwendet werden.
- Das Wasser sollte den persönlichen Umständen entsprechen. Lauwarm, in vielen Fällen. Warm, wenn ich mich müde fühle, oder wenn mich friert (kalte Gliedmaßen). Kalt, wenn mir warm oder heiß ist, also mit Hausverstand temperieren!
- Das Salz hilft in jeder Form. Wir empfehlen Meersalz, da gut verträglich. Menge nach Belieben, jedoch mindestens ein Esslöffel.
- Dauer: ca. 2-4 Minuten oder weniger, lieber im Bedarfsfall ein zweites Fußbad machen.
- Häufigkeit: Kann individuell variieren, 1-2 mal am Tag, nach GEFÜHL

Aktives Verzeihen (Geist)

Sie haben folgendes sicher schon gehört:

"Der/Dem werde ich nie verzeihen!"

Wenn wir jemanden treffen, der uns verletzt hat, ist es für viele von uns unvorstellbar, zu verzeihen. Wer nicht verzeiht, blockiert nur sich selbst. Um uns schadenden Kräften entgegen zu wirken, müssen wir aus ganzem Herzen verzeihen.

Durch Verzeihen lösen wir Blockaden:

"Ich verzeihe, allen, dem/derjenigen und allen mir schadenden Kräften, die dahinter-stecken und ich verzeihe auch mir selbst"

Ein reines Gewissen (Seele)

"Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen"

Wer es noch nicht wissen sollte: Ein schlechtes Gewissen entsteht durch *Schuldgefühle*.

Viele können damit nicht umgehen, da es nicht leicht zu erkennen ist. Mit dieser Erkenntnis geht es dann schon leichter. Die dazugehörige Übung (am besten täglich!):

"Ich bin frei von aller Schuld"