

Die 10 besten Tipps für deine Spirituelle Gesundheit

1. Lenke jederzeit deine Aufmerksamkeit und Kraft auf das Gesundmachende und Heilsame
2. Betrachte Schwierigkeiten oder Krankheiten als eine Einladung zur Selbsttransformation und Harmonisierung
3. Lebe in Einklang mit den Geistigen Gesetzen.
4. Strebe Frieden, Glück und Entspannung an, im Innen wie im Außen
5. Reduziere Stress durch spirituelle Übungen, nicht durch Alkohol, Kaffee oder Schlaf fördernde Tabletten
6. Der Körper ist dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit deine Seele darin wohnen kann

Aus dem Buch Gesundheit als Weg zum Selbst www.toskar.de



Die 10 besten Tipps für deine Spirituelle Gesundheit

7. Atme bewusst. Spüre z.B. die kleine Atempause zwischen Ein- und Ausatmung, dies ist ein unschätzbare Schlüssel, um gesund zu bleiben und spirituell zu wachsen
8. Praktiziere morgens oder abends 2-3 Minuten Chakra-Übungen. Diese erhöhen den Lichtquotient und du betrittst höhere Bewusstseinssebenen in deinem Inneren
9. Iss reine, frische Nahrung oder Säfte, die viel Sonnenlicht gespeichert haben. Stimme dich geistig mit Achtsamkeit und Dankbarkeit auf sie ein, dann öffnen sie ihre höheren Essenzen
10. Sprich mit deinen Körperzellen. Lege deine Hand auf den Solarplexus und wiederhole drei Mal „Jede Zelle meines Körpers ist gesund, lebendig und vital“. Danke ihnen, dass sie sich regenerieren, erneuern und in ein harmonisches Wachstum treten

