



Einleitung

Hallo. Herzlich willkommen und schön, dass Du da bist.

Das Rezeptbuch für Lebenskraft ist genau richtig für Dich, wenn Du Dich bewusst mit den Themen Gesundheit, Lebenskraft und Ganzheitlichkeit auseinandersetzt.

- ▶ Möchtest Du etwas in Deinem Leben verändern?
- ▶ Suchst Du nach Deiner inneren Quelle der Energie?
- ▶ Willst Du bewusster und gesünder leben?

Dann hast Du den ersten Schritt in Dein neues Leben bereits gemeistert. Glückwunsch!

Egal, in welcher Situation Du Dich gerade befindest:

Es geht immer darum, dass Du die Verantwortung übernimmst.

Und dass Du erkennst, dass Du viel viel mächtiger bist als Du denkst.

Und wenn Du begreifst, dass Du kein Zufall bist, und dass "Zufall" etwas ist, das Dir zufällt, weil Du es in Resonanz gebracht hast, dann erkennst Du auch, dass Du mit allem verbunden bist. Und dass Du aus eigener Kraft wieder etwas verändern kannst.

Dieses **Rezeptbuch der Lebenskraft**, ist Dein Wegbegleiter zur vollen Entfaltung Deines Ur-Potenzials. Es zeigt Dir, wie Du Dein Leben zum Positiven verändern kannst und hilft Dir, Zusammenhänge zu verstehen und in Deine volle Lebenskraft zu kommen.

Lebenskraft ist
unser Treibstoff

Wozu brauchst Du Lebenskraft? Zu allem, was Du tust: sei es Kindererziehung und Partnerschaft, Aufbau von Karriere oder Hobbys, ja sogar das Reisen, all das braucht Energie und Lebenskraft. Sie macht unser Leben erst möglich. Lebenskraft ist unser Treibstoff.

Chi, Prana, Ursprungskraft, Quantenfeld, Nullpunkt Feld - die vielen Bezeichnungen aus verschiedenen Quellen zeigen uns, dass es hier universelle Einigkeit gibt, dass es eine Kraft gibt, die sich durch Pflanzen, Steine, Tiere, sogar die Organe hindurch zieht.

Ich bin Kerstin Hardt, habe Sport und Ernährung studiert, eine Vielzahl an Ausbildungen absolviert zum Thema Stresskompensation und Mentaltraining. Ich habe extrem wirkungsvolle Tools kennengelernt, die ich als Lebenskraft Coach seit mittlerweile mehr als 25 Jahren in ungezählten Coachings an tausende Menschen weitergeben durfte, um sie wieder in ihre Lebenskraft zu bringen.

In diesem Rezeptbuch für Lebenskraft findest Du einige dieser Tools, die einfach in den Alltag integrierbar und extrem wirkungsvoll sind. Das Zauberwort heißt **“Umsetzung”**.



Ich wünsche Dir viel Spaß beim Integrieren des Neuen in Deinem Leben. Täglich. In kleinen Schritten. Du wirst schnell erkennen, dass Dein Leben viel viel schöner wird. Denn die Veränderung - und das ist ein ganz wichtiger Punkt - findet immer von innen nach außen statt! Und nicht umgekehrt.

Wenn Du noch tiefer eintauchen willst in die positive Veränderung, dann bist Du in einem meiner Intensiv-Seminare oder in meinem 12 Wochen online Coaching Programm "Gesund mit Plan" herzlich willkommen.

Jetzt wünsche ich Dir erst einmal ganz viel Spaß bei der Umsetzung des Rezeptbuchs. Und denke daran: Das Leben darf schön sein.

Das Leben darf schön sein!

Punkt 1: Erschaffe Deine Welt und erkenne, wer Du wirklich bist.

Deine Seele macht gerade eine wundervolle Erfahrung in diesem, Deinem Körper. Du bist kein Zufall. Und ... Du bist mit allem verbunden, denn Du bist reines Bewusstsein.

Viele Menschen vergessen, dass sie nicht ihr Körper sind und nicht ihr Verstand. Du darfst verstehen, dass nichts Zufall ist. Du bist jetzt gerade am richtigen Ort... in der richtigen Situation... im richtigen Körper. Krisen, Krankheiten und Konflikte zeigen Dir, dass es an der Zeit ist, die Richtung zu ändern.

Du bist nicht Opfer der Umstände, sondern Du schaffst Deine Welt mit dem, was Du jeden Tag in die Ausstrahlung und in die Resonanz bringst. Aus diesem Grund: Übernimm die Verantwortung für Dich und Dein Leben, denn nur dann kannst Du etwas verändern.

Nimm Dir ein kleines bisschen Zeit...

Meine Übung für Dich:

Gehe liebevoll mit Dir in Resonanz, schau Dir Dein Leben an aus der Vogelperspektive. Erkenne, welche Themen immer wieder „aufpoppen“.

Wo steckst Du fest? Was möchtest Du verändern?

Nimm Deine Erkenntnisse liebevoll an und frag Dich:

- Was fehlt meiner Seele?
- Was brauche ich, um wieder mehr Lebenskraft in den Alltag zu bekommen?
- Was nährt meine Seele? Was nährt mich?
- Wo bin ich ver-rückt?

*Schreibe Dir alles auf, mach es sichtbar
und vergiss nicht: Das Leben darf schön sein... :)*



Punkt 2 - Die Macht der Ernährung

Nahrung beeinflusst unser Leben jeden Tag. Alles, was wir essen, hat einen Direkten Einfluss auf unsere Lebenskraft. Und auf die Lebenskraft unserer 90 Billionen Zellen, die davon abhängig sind, welche Nahrung wir zu uns nehmen.

Frage Dich:

Bietest Du Deinen Zellen ein Milieu, in dem sie kraftvoll wirken können?

Oder ernährst Du Dich von Lebenskraft Räubern?

Zucker und Alkohol beispielsweise sind solche Energieräuber, weil sie Dir nicht nur wichtige Mineralien entziehen, sondern unseren Körper gleichzeitig übersäuern.

- ▶ Darum geht es im ersten Schritt der Ernährung: um das Weglassen.
- ▶ Im zweiten und dritten Schritt geht es dann um bewusstes Essen.

1. Vermeide Zucker und Alkohol,

denn beide rauben Mineralien und übersäuern unseren Organismus. Das kostet enorm viel Lebenskraft.

3 Ernährungstipps für mehr Lebensenergie

- Vermeide an 3 Tagen pro Woche alle Lebensmittel, die Zucker enthalten (auf der Zutatenliste sind jene verdächtig, die auf „ose“ enden, sollte das Wort Zucker nicht da stehen)
- Früchte kannst Du an diesen Tagen gerne essen, aber möglichst nur morgens, um sie besser zu verstoffwechseln.
- Trinke ganz bewusst nur an maximal zwei Tagen in der Woche Alkohol und dann nur ein Glas.
- Führe Protokoll über Deine zuckerfreien und alkoholfreien Tage.

2. Integriere Biophotonen bewusst in Deinen Alltag

Biophotonen sind Lichtteilchen in frischen Nahrungsmitteln. Sie sind wichtig, damit wir gesund bleiben, und sie schenken uns unglaublich viel Lebenskraft.

- Integriere mind. 3 Mal pro Woche (optimalerweise an den zuckerfreien Tagen) möglichst viele biophotonenhaltige Nahrungsmittel in Deinen Speiseplan.
- Iss morgens viel frisches Obst, gerne mit Nüssen und Saaten und
- mittags reichlich Salate und frisches Gemüse.





3. Lebenskraft Booster

Integriere mind. 2 Mal pro Woche Lebenskraft Booster in Deinen Alltag für eine sofortige Wirkung. Diese Booster lassen in einem Moment so viele Biophotonen in Deinen Körper fließen, dass es Dir gleich viel besser geht.

- Besorge Dir einen Mixer, der auch Smoothies herstellen kann (mit einer Umdrehungszahl von 30.000), damit Chlorophyll aufgespalten wird.
- Und dann wird gemixt: Salat, Kohl, Chicorée, Kräuter, Brennnessel, evtl. Ingwer - was gerade biologisch saisonal verfügbar ist.
- Weiterhin zwei Früchte Deiner Wahl, Beeren oder Aronia Beeren.

Genieße ein kleines Glas davon und spüre die Lebenskraft in Deinen Körper fließen.

Punkt 3 - 3 Liter Wasser täglich

Wir bestehen zu 70-80% aus Wasser. Und wir alle haben schon oft gehört, dass wir 3 Liter davon täglich trinken sollten, aber die wenigsten tun es wirklich.

Dabei ist Wasser ein guter Lebenskraftspender. Es ist ein wichtiger Informationsträger und ein wichtiger Faktor für den Stoffwechsel. Wir brauchen es, damit unsere Zellen gut versorgt werden, damit wir uns konzentrieren können und damit wir gut entgiften.



Mein Vorschlag für Dich:

Führe ein „Trinkprotokoll“, denn in der Praxis genügt es oft nicht, dass wir wissen, wie viel wir trinken sollten.

- Trage für jedes getrunkene 0,3l Wasserglas einen Strich in Dein Protokoll ein.
- Für den guten Geschmack kannst Du Dein Wasser gerne mit frischer Minze, Basilikum, Ingwer, Gurke oder Zitrone verfeinern. Sei kreativ, aber meide Zucker :)
- Als Alternative trinkst Du einfach ungesüßten Tee
- Erlaube Dir, maximal 3 Tassen Kaffee am Tag, natürlich auch ohne Zucker :)

Mit diesem Trinkprotokoll wirst Du Dein Ziel ganz leicht erreichen.

Keiner Tipp:

Trinke über den Tag verteilt mehr und abends etwas weniger, damit Du nachts nicht zur Toilette gehen musst.



Punkt 4 - Die Heilkraft der Atmung

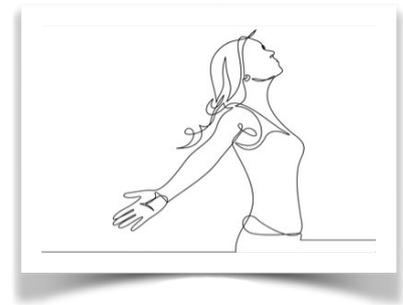
Es gibt kaum etwas, das wir am Tag so oft tun - und dem wir so wenig Aufmerksamkeit schenken - wie der Atmung. Beim Einatmen lassen wir die Lebenskraft in uns hineinströmen, beim Ausatmen entspannen wir.

*Unsere Atmung ist essentiell wichtig,
denn ohne sie können wir nur wenige Minuten existieren.*

Sie ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele. Durch die richtigen Atemtechniken können wir unser vegetatives Nervensystem sofort positiv aktivieren. Wir können Stress abbauen, negative Gedanken vertreiben und Druck und Anspannung loswerden.

Darum möchte ich Dir diese Atemübung empfehlen:

- Atme mind. 2 Mal am Tag für 5 Minuten gezielt und stelle Dir dazu gerne einen Timer am Handy ein oder einen Wecker.
- Das Ziel ist es, länger auszuatmen als ein. Zähle hierzu einfach langsam mit. Schaffst Du es, 4 Sekunden ein- und 5 Sekunden auszuatmen? Oder 5 ein und 6 aus? Bravo!
- Halte die Luft kurz an, bevor Du wieder ausatmest.



Durch das längere Ausatmen wird Dein vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht. Das ist wichtig, denn Dein vegetatives Nervensystem steuert 97% aller Vorgänge im Körper.

Durch diese Atemtechnik wird der Parasympathikus sofort aktiviert. Das kann Dir auch in stressigen Situationen enorm helfen, wenn Du während des Arbeitstages viel Druck hattest und abends abschalten willst. Du wirst sofort danach spüren, dass Du mehr Lebenskraft zur Verfügung hast.

Punkt 5 - Die Heilkraft der Bewegung

Wenn Bewegung ein Medikament wäre, dann wäre es das beste, kostenfreie und effizienteste Medikament, das jemals auf der ganzen Welt erschaffen worden ist.

Bewegung hat auf alle Systeme in unserem Körper einen gigantisch positiven Einfluss. Sie ist DER Lebenskraft Booster schlechthin. Denn regelmäßige Bewegung 3-4 mal in der Woche für 30 Minuten im Ausdauerbereich und 3-5 Übungen 3-4 mal in der Woche hat einen enormen gesundheitlichen Effekt.

Wenn Du Deine Leistungsfähigkeit, Deine Kreativität, Dein Durchhaltevermögen, Dein Selbstbewusstsein und auch die Lebenskraft Deines gesamten Körpers steigern willst, dann ist es unerlässlich, Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren.



Meine Empfehlung für Dich:

- Entscheide Dich, Extrawege zu gehen: Lasse Rolltreppen und Fahrstühle weg, steige vielleicht eine Station früher aus, falls Du mit dem Bus fährst, oder gehe bewusst in der Mittagspause spazieren, statt Dich irgendwo auf eine Mauer zu setzen.
- Gehe raus an die frische Luft. Als Beginner übst Du einfach jeden Tag ca. 15 Minuten schnelles Gehen. Als Fortgeschrittener achte darauf, dass Du mindestens 2-4 Mal in der Woche für 30-45 Minuten ein Ausdauertraining in Deinen Alltag integrierst in einem niedrigen Pulsbereich.
- Dazu empfehle ich Dir, mit nur 3-5 Übungen am Tag Deine gesamte Muskulatur zu trainieren
- Hier findest Du Links zu meinem YouTube Kanal, in dem Du Dir Ganzkörperübungen anschauen kannst:
https://www.youtube.com/watch?v=TeNyA_qMor0
https://www.youtube.com/watch?v=EPUQ78b_qQ
<https://www.youtube.com/watch?v=nGXEKvGLXys>

*Lasse Dich motivieren und trainiere effektiv und schnell
alle Deine Muskelgruppen.*

Punkt 6 - Das Selbstmanagement Deiner Emotionen

Dies ist fast der wichtigste Punkt in diesem **Rezeptbuch der Lebenskraft**.

Denn Deine Emotionen haben unmittelbaren Einfluss auf die Biochemie Deines Körpers und damit Direkt auf Deine Lebenskraft. Sie sind der ausschlaggebende Faktor, wie Du in Resonanz gehst mit Deinem Leben.

Emotionen kommen nicht Durch Zufall, sondern sind die Folge von über viele Jahre hinweg trainierten Gewohnheiten:

- ... wie Du Dein Leben wahrnimmst
- ... wie Du mit Deinen Mitmenschen umgehst
- ... wie Du auf bestimmte Dinge reagierst

Das alles wird zur Gewohnheit. Daraus resultieren immer wieder die gleichen Emotionen. Und alles, was Du mit diesen Emotionen in Resonanz bringst, wird vom Quantenfeld Deines Umfelds beantwortet.

So entsteht ein Pingpong Effekt:
Du strahlst etwas aus und Dein Umfeld reflektiert genau das.

Mein 1. Vorschlag für Dich, um diese Muster zu Durchbrechen: Gehe in das Selbstmanagement Deiner Emotionen.



Fange an, zu reflektieren:

- Wie reagierst Du auf Dein Leben, auf Menschen, auf bestimmte Situationen?
- Auf welche Situationen reagierst Du negativ?
- Wo machst Du Dich klein statt groß?
- Was sorgt dafür, dass Du Dich immer schlechter fühlst?

Mein 2. Vorschlag: Werde zu einer neuen Persönlichkeit.

Denn die alte Persönlichkeit hat das Leben erschaffen mit all seinen Bewertungen, mit all seinen Emotionen und all dem, was Du jetzt vorfindest.

Übe Dich darin, Deine neue Persönlichkeit gezielt aufzubauen und positiver auf Dinge zu reagieren, Bewusstsein aufzubauen und liebevoller mit Dir selbst umzugehen.

Punkt 7 - Aktiviere das stärkste elektromagnetische Feld Deines Körpers über die Meditation

Das stärkste elektromagnetische Feld in Deinem Körper, mit dem alles in Resonanz geht, ist Deine Herzenergie. Dein Herz ist ein gigantischer Magnet, der Schlüssel für Intuition und die Verbindung zum Quantenfeld.

**Veränderung findet immer
von innen nach außen
statt.
Nicht umgekehrt.**

Es gibt nur eine Methode, mit der Du innerhalb kürzester Zeit so wunderbar Deine Herzenergie aufbauen kannst - und das ist die Meditation.

Meditation ist der Weg nach innen, die Verbindung zu Dir.

Und wenn Du jetzt mit den positiven Gefühlen der Dankbarkeit, der Liebe, der Fülle und des Mitgefühls meditierst, dann aktivierst Du das stärkste elektromagnetische Feld Deines Körpers, **Deine Herzenergie**.

Übe Dich darin und beginne mit Meditation. Am besten setzt Du Dich morgens und abends zu einem festen Zeitpunkt in einem ruhigen Moment irgendwo hin, wo Du nur für Dich sein kannst. Vielleicht setzt Du Dir Kopfhörer auf und hörst die Meditation, die hier bei dem **Rezeptbuch der Lebenskraft** dabei ist, wirklich ganz gezielt.



So wird Deine wunderbare Herzenergie immer stärker und das, was Du in die Resonanz bringst, ist natürlich viel viel viel positiver.

Gemeinsam mit den Erkenntnissen aus dem Selbstmanagement Deiner Emotionen und dem, was Du daraus in Deinen Alltag integriert hast, werden sich Dankbarkeit, Liebe, Fülle und andere positive Emotionen in Deinem Leben ausbreiten und es für immer verändern.

Punkt 8 - Mentales Training: Lerne, Dich zu fokussieren.

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Das ist ein Naturgesetz hier auf diesem wundervollen blauen Planeten. Also das, worauf Du Deinen Fokus lenkst, das ziehst Du wie ein Magnet in Dein Leben.

Wer bist Du heute?

Um mehr Lebenskraft, Fülle, Liebe, Gesundheit u.s.w. möglich zu machen, musst Du Dich mit der neuen Energie verbinden, die Du als Resonanz in Dein Leben bringen willst. So einfach ist das.

Frage Dich jeden Tag am Morgen, am Mittag und am Abend:
Wer möchte ich heute sein?

Stelle es Dir vor:

- Wie bist Du?
- Welche großartige Version Deiner Selbst möchtest Du heute sein?

Und genau das behältst Du im Fokus.

Vielleicht machst Du Dir Notizen, schreibst die Attribute Deines neuen Ichs auf und legst den Zettel gut sichtbar hin. Dann kannst Du das als kleine Affirmation und kleine Erinnerung nutzen, um den Fokus zu behalten.

Denn Deinen Fokus zu halten und ihn zu trainieren, ist (d)ein Schlüssel für mehr Lebenskraft. Es bedeutet, dass, wenn Du Dich mit der Version von Dir verbindest, die Lebenskraft, die Fülle, die Dankbarkeit, die Gesundheit mit Dir „resonieren“ und zu Dir fließen.

*Du musst
gar nichts!*



Abschluss

Ich hoffe sehr, dass Dich diese acht Punkte im **Rezeptbuch der Lebenskraft** motivieren, jeden Tag etwas davon in Deinen Alltag zu integrieren.

Das Thema Lebenskraft ist ein ganz großes, super spannendes Thema. Und natürlich kann ich in diesem Buch nur einen kleinen Ausschnitt und einige wichtige Punkte zusammentragen. Es soll Dich inspirieren.

Nun bist Du dran. Nun darfst Du umsetzen.

Aber mach Dir keinen Druck. In dem Moment, in dem Du den Druck wegnimmst und Dir klarmachst, dass Du nichts machen musst, sondern dass es Deine freie Entscheidung ist, diese besonderen Dinge in Deinen Alltag zu integrieren - in dem Moment macht es gleich viel, viel mehr Spaß.

Ich kann Dir garantieren: Je häufiger Du diese Dinge übst und je mehr Du in Deinem Tempo voran gehst mit viel Mut und mit viel Liebe, desto schöner wird auch das Leben.

*Dieses Rezeptbuch der Lebenskraft ist ein Impuls.
Eine Motivation.
Es soll Dich inspirieren.*

Bist Du neugierig, noch tiefer in die Thematik einzusteigen?

Möchtest Du mit mir gemeinsam noch mehr positive Veränderungen in Dein Leben ziehen?

Dann biete ich Dir als Leser/in dieses **Rezeptbuchs der Lebenskraft** gerne ein kostenfreies Gespräch mit mir an. Gemeinsam schauen wir, wie Du noch besser in die Umsetzung kommst und Dir das Leben kreierst, das Du Dir wünschst.

Schreib mir einfach eine eMail an office@gesundmitplan.de.

So ... und nun wünsche ich Dir viel Spaß bei der Umsetzung und viel Freude.

Denke immer daran: Du bist ein Teil einer göttlichen Kraft. Du machst keine Fehler, Du machst nur Erfahrungen. Lebenskraft steht Dir zu und Du hast es verdient, ein glückliches, zufriedenes und tolles Leben zu führen mit ganz viel Lebenskraft.

von Herzen 
Deine Kerstin