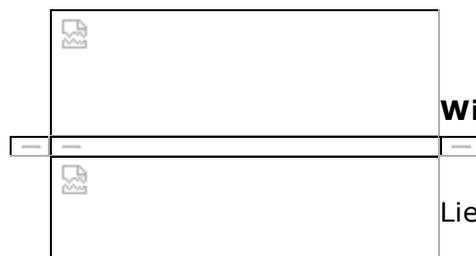


Betreff: Wie Schmerzen heilen

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 2 Feb 2009 10:02:33 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Wie Schmerzen heilen

Lieber Herr Wimmer,

warum gibt es Schmerzen? Der akute Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers: Wenn Sie sich verbrennen, schneiden oder innere Organe leiden, rät Ihnen der Schmerz, das Körperteil zurückzuziehen, die Wunde zu verbinden oder einen Arzt aufzusuchen.

Auch länger dauernde Schmerzen haben einen biologischen Sinn: Der Organismus und das Organ werden ruhig gestellt, damit die Heilung optimal erfolgen kann. Daneben sollen sie bewirken, dass sich der Kranke fragt: Wie kann ich klüger und gesünder leben?

Der Kulturwissenschaftler Daniel Tyradellis weiß: „Viele Menschen sind nach einer überstandenen Schmerzphase fast froh über diese Erfahrung, denn sie haben erkannt, dass sie fast ihr Leben vergeudet hätten und etwas ändern müssen. Diese Menschen leben dann bewusster.“ Dabei hilft es, wenn Sie Ihre Schmerzen anders geistig wahrnehmen und sie mit neuen Worten beschreiben. Dann geht der Heilungsprozess schneller oder wird überhaupt erst in Gang gebracht.

In diesem E-Brief finden Sie ein paar Anregungen für Ihren neuen geistigen Umgang mit Schmerzen und anderen unangenehmen körperlichen Erscheinungen – nicht als Ersatz für Therapiemaßnahmen, sondern als wichtige Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Garantiert schmerzfrei: Testen Sie die aktuelle Ausgabe von "simplify your life" hier GRATIS!](#)



Kopfweg



Alte Vorstellungen: Hämmern, Nadelstiche, Teufelsqualen.

Heilende Vorstellungen: Mein Kopf macht Hausputz; es wird Platz für Neues; ich darf umdenken und alte Überzeugungen loslassen.



Rückenschmerzen

Alte Vorstellungen: Etwas belastet mich; eine Hexe schießt mir ins Kreuz.

Heilende Vorstellungen: Ich werde ruhig gestellt und von Verpflichtungen befreit; ich darf Pause machen; ich beuge mich gern.



Ständig Rückenschmerzen vom vielen Putzen?



Anzeige

Erfahren Sie jetzt, wie Sie sich **in nur 6 Schritten für immer von Ihren komplizierten und überflüssigen Hausarbeiten befreien**. Denn das Leben ist zu kurz, um es nach der Arbeit auch noch mit Hausarbeit zu verbringen!

Ja, ich möchte endlich leben statt putzen!



Zahnschmerzen



Alte Vorstellungen: Ich werde alt; etwas in mir fault; ich habe mich (z. B. mit Zucker) vergiftet.

Heilende Vorstellungen: Ich muss nicht mehr so stark zubeißen; ich werde milder und freundlicher; ich bin dankbar für alles, was mich genährt hat.



Bauchweh

Alte Vorstellungen: Ein Klotz liegt mir im Magen; etwas macht mich fertig.

Heilende Vorstellungen: Ich reinige mich; es schiebt sich etwas durch mich hindurch ins Freie; ich werde Blockaden los.



Erkältung, Fieber, Mattigkeit

Alte Vorstellungen: Es hat mich erwischt; die Viren überwältigen mich.

Heilende Vorstellungen: Ich darf mich zurückziehen; in meinem Immunsystem spielt sich ein Kampf ab, und das Gute wird siegen.



Ruhiger schlafen – mit garantierten 3,5 % Zinsen

Anzeige

Ihr Geld wächst, während Sie ruhig schlafen können. Sichern Sie sich jetzt bei der Commerzbank 3,5% Zinsen für 1 Jahr – 100 % risikolos durch volle Einlagensicherung. Jetzt Konto bei der Commerzbank eröffnen, 3,5 % Zinsen kassieren – und ohne Börsenstress ruhig schlafen!

Hier Konto eröffnen und 3,5 % Top-Zins für 1 Jahr sichern!



 Shop-Apotheke.com: Große Deutsche Versandapotheke



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet: [abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG