

Einleitung

Willkommen zu dem neuen Weg, die Gesundheit zu entdecken. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen nicht nur Verständnis für die wunderbare Funktionsweise Ihres Körpers vermittelt, sondern auch einige einfache Strategien, mit denen Sie (mehr) Wohlbefinden und Gesundheit erlangen können. Sobald wir aktiv Verantwortung für unser Leben übernehmen, wirkt sich dies auf unser gesamtes Umfeld aus. Jeder möchte eine persönliche Spur hinterlassen, einen Beitrag leisten.

Je weniger Energie wir jedoch haben und je stärker uns gesundheitliche Beschwerden belasten, desto schwieriger wird dieser eigene Beitrag. Solange wir unsere Arbeit noch schaffen, sehen wir leider häufig keine Veranlassung, gegen erste Symptome vorzugehen. Irgendwann schreit die zugrunde liegende, ursächliche Fehlfunktion jedoch fort und entwickelt sich zu einem massiven Problem. Mit diesem Buch möchte ich meinen Leserinnen etwas klarmachen: Der Körper ist ein empfindliches Barometer, das uns zeigt, wohin bestimmte Entscheidungen führen. Ich hoffe, dieses Buch kann dazu beitragen, dass Sie künftig leichter Entscheidungen treffen, die Körper, Geist und Seele wahrhaftig gut tun.

Lernen Sie das Wunderwerk des menschlichen Körpers besser zu schätzen und erkennen Sie, welch ein Geschenk Sie für diese Welt sind.

Vielleicht gehen Sie (meiner Meinung nach zu Unrecht!) davon aus, dass Sie für ein gesundes Leben mehr Motivation bräuchten. Wahrscheinlicher jedoch brauchen Sie in erster Linie wieder ein Gefühl für Ihren persönlichen Wert, damit Sie sich entsprechend gut behandeln.

Wenn das für Sie zu weichgespült klingt, können Sie den Gedanken auch so angehen: Wenn Sie wüssten, wer Sie wirklich sind, hätten Sie





eine solche Hochachtung vor sich, dass Sie sich nicht einmal die Hälfte von dem antun würden, was Sie sich gegenwärtig zumuten. Es ist an der Zeit, bessere Entscheidungen zu treffen – weil Sie wissen, dass Sie es wert sind, sich besser um sich zu kümmern.

Es geht dabei nicht nur um den möglichen Gewinn – zum Beispiel eine stabilere Gesundheit und mehr Schwung –, sondern auch um den Menschen, der Sie werden könnten, sobald Sie besser auf sich achten. Und ich habe tausendfach beobachten können, wie der erste Schritt – besser auf sich zu achten – weit größere Veränderungen im Leben eingeleitet hat.

Ich will niemandem etwas vorschreiben oder verbieten. Das ist nicht meine Art! Vielmehr möchte ich Frauen einen Einblick in das wunderbare Räderwerk ihres eigenen Körpers vermitteln, damit sie es gebührend zu schätzen wissen. Dann folgen nachhaltigere Entscheidungen von ganz allein.

Zudem geht es mir nie nur um das Individuum selbst. Ich glaube fest daran, dass jede einzelne persönliche Entscheidung ihre Kreise zieht und sich so allmählich über die ganze Welt ausbreitet. Ich möchte auch Sie ermuntern, über den eigenen Horizont hinauszublicken und das große Ganze zu sehen.

Darüber hinaus hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen auch einen Eindruck vermitteln kann, wie viel Raum in Ihrem Leben steckt. Was wir tagtäglich zu erledigen haben, können wir vielleicht nicht ändern – unsere Einstellung dazu hingegen durchaus. Und je mehr Spielräume wir dabei wahrnehmen, desto ruhiger, reibungsloser und stressfreier kann unser Leben sich entfalten.

Herzlichst

Dr Libby