

# Do it Yourself - Schritte zur Selbstheilung

## 1. Trust your inner-healing !

Vertrauen Sie Ihren inneren Selbstheilungskräften.

## 2. Welche Unterstützung habe ich?

Notieren Sie sich Ihr gesamtes unterstützendes Team an Behandlern (Allgemeinmediziner sowie Naturheilkundler, Psychologen, usw.). Dieses Team arbeitet *für* Sie und *mit* Ihnen. Prüfen Sie dazu immer auch, die jeweilige Einstellung des Behandlers; die Einstellung sollte Ihnen und Ihrer Krankheit gegenüber immer *positiv* sein !

Hinweis: Eine mögliche Hilfe zur Beantwortung dieser Frage kann die Auseinandersetzung mit Kategorie 2 des Fragenkatalogs sein.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

## 3. Diagnostizieren der tieferen Ursachen der Krankheit

Ab jetzt geht es um das Identifizieren Ihrer einschränkenden oder selbstsabotierenden Glaubenssätze. Aber Sie werden auch Aktivitäten, die Entspannungsreaktionen auslösen herausfinden.

Ziel ist es, zu erkennen, welche Themen als Barriere zwischen Ihnen und einem optimalen Gesundheitszustand stehen.

Suchen Sie die Kategorie heraus, die Ihrem aktuellen Thema/Problem entspricht und füllen Sie die entsprechende Kategorie *und* Kategorie 13 des Fragebogens aus. Sie können natürlich auch alle 13 Kategorien bearbeiten.