



26.7.2016

# Mein Weg zur Lichtnahrung

(Facebook-Beiträge 2015)

Roberta Maria Hakala

© ROBERTA MARIA HAKALA 2016

## Inhaltsverzeichnis

Tag 13 vor dem Lichtnahrungsseminar:.....	4
Tag 12:.....	4
Tag 11:.....	5
Tag 10:.....	6
Tag 9:.....	7
Tag 8:.....	8
Tag 7:.....	9
Tag 6:.....	10
Tag 5:.....	11
Tag 4:.....	12
Tag 3:.....	13
Tag 2:.....	13
Tag 1:.....	14
Lichtnahrungsseminar Tag 1:.....	15
Lichtnahrungsseminar Tag 2.....	16
Lichtnahrungsseminar Tag 3.....	17
Tag 1 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	18
Tag 2 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	19
Tag 3 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	21
Tag 4 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	22
Tag 5 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	22
Tag 6 und 7 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	23
Tag 8 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	24
Tag 9 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	25
Tag 10 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	27
Tag 11 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	28
Tag 12 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	29
Tag 13 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	30
Tag 14 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	31
Tag 15 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	32
Tag 16 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	33
Tag 17 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	34
Tag 18 nach dem Lichtnahrungsseminar.....	35
Und so geht`s weiter 1:.....	37

Und so geht`s weiter 2:.....	38
Die nächsten Tage:.....	39
Und so geht es weiter 3:.....	40
So geht es weiter 4:.....	41
Hallo, da bin ich wieder!.....	42
So geht es weiter 5:.....	43

Hallo liebe Facebook-Freund\_innen,

heute bin ich in der wunderschönen Frühlingslandschaft spazieren gegangen, voller Vorfreude auf mein nächstes Projekt und da kam mir spontan der Gedanke, dieses Experiment mit allen von Euch, die Interesse daran haben, zu teilen.

Wie ihr sicher schon bemerkt habt beschäftige ich mich mit dem Thema Ernährung und habe da auch schon einige Selbstversuche ausprobiert.

Wisst ihr eigentlich, daß es innerhalb von 3 Monaten möglich wäre, die ganze Welt zu ernähren, wenn alle Menschen vegan essen würden? Wisst ihr wie viele Krankheiten und Beschwerden mit einer veganen Ernährung schnell verschwinden oder wesentlich verbessert werden könnten, wie z.Bsp. Diabetes, Krebs, Übergewicht usw. ?

Darüber werde ich in der nächsten Zeit noch mehr schreiben, heute möchte ich euch aber dazu einladen, mich bei meinem nächsten Selbstversuch zu begleiten: EXPERIMENT LICHTNAHRUNG.

Stell Dir vor, Du könntest einfach frei wählen ob du essen willst oder nicht. Was für eine Freiheit wäre das? Und was wäre da alles sonst noch möglich?

Genau das möchte ich herausfinden und habe mich für ein Lichtnahrungsseminar angemeldet. Der Countdown läuft, ich starte in 14 Tagen, am 25. März. In 3 Tagen lernt man da eine Technik, die es einem ermöglicht in der Folge ohne Essen auszukommen. Klingt das auch für Dich spannend?

Es ist für mich der nächste logische Schritt in einer Entwicklung, die vor ca. 5 Jahren begonnen hat und die seither sehr dynamisch verläuft. Vom Gelegenheits-Fleischesser bis hin zum veganen 80%-Rohköstler. Darüber werde ich in den nächsten Tagen berichten. Ich habe das Gefühl, daß Ernährungsumstellung zurzeit für viele Menschen ein Thema ist, es aber oft an praktischen und lebberen Tipps fehlt. Deswegen möchte ich Euch jeden Tag ein anderes Tool vorstellen, das mir auf meinem Weg sehr geholfen hat. Vielleicht kann es auch für Dich ein Beitrag sein. In den nächsten 13 Tagen werde ich hier meinen persönlichen Weg bis hierher schildern und dann zu meinen aktuellen Erfahrungen übergehen. Morgen berichte ich darüber, wie alles vor ca. 5 Jahren begonnen hat.

**Mein Tipp für heute:** Der Film AM ANFANG WAR DAS LICHT von P.A. Straubinger.

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

Tag 13 vor dem Lichtnahrungsseminar:

Vor ca. 5 Jahren hatte ich eine schwere Zeit. Meine langjährige Beziehung zu meinem damaligen Lebensgefährten zerbrach fast über Nacht. Es war die Zeit, in der ich begann meine Essensgewohnheiten in Frage zu stellen und über die Folgen des Fleisch- und Milchkonsums kritisch nachzudenken. Sowohl über die persönlichen als auch über die globalen Auswirkungen. Aus heutiger Sicht war diese Trennung wie eine Initialzündung, Dinge in meinem Leben zu verändern, die mit meinem damaligen Partner einfach so nicht möglich gewesen wären. Ich begann Tiere mit anderen Augen zu sehen und zu erkennen, dass ALLE Tiere fühlende Wesen sind, auch die sogenannten Nutztiere. Hast Du schon mal darüber nachgedacht, warum wir in unserer Kultur Hunde und Katzen als Haustiere schätzen und lieben, auf der anderen Seite aber Schweine und Kühe essen? In anderen Kulturen ist das anders. Da sind Kühe (Indien) heilig oder werden Meerschweinchen (Ecuador) und Katzen (Asien) gegessen. Wo ist der Unterschied außer in unserer Sicht auf die Welt?

Mich mit diesen Fragen zu beschäftigen, führte mich bald zu einer vegetarischen Ernährungsweise.

**Und das ist auch mein Tipp für heute:** Fahre mal in einen Tierpark oder auf einen Bauernhof, wo Du die Gelegenheit hast, einige Zeit mit sogenannten Nutztieren zu verbringen. Erkenne wie liebenswert diese Tiere sind und dass sie, genauso wie Haustiere, Gefühle und eine eigene Persönlichkeiten haben. Besonders schön ist der STEPPENTIERPARK PAMHAGEN in der Nähe vom Neusiedlersee.

Würdest Du die Tiere auch dann essen, wenn Du sie selber töten müsstest???

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

Tag 12:

Schön, dass Du wieder da bist!

Nach ca. 2 Jahren als Vegetarierin wurde ich auf die Organisation PRO VEGAN aufmerksam. Zum richtigen Zeitpunkt fällt einem alles zu. Das nennt man dann Zufall☺.

Diese Organisation wurde von einem ARZT für ALLGEMEINMEDIZIN gegründet und beschreibt anschaulich, und mit vielen wissenschaftlichen Studien hinterlegt, die Vorteile einer veganen Ernährung (für Dich und die Tiere). Du bekommst auch Einblick in die Zustände der Fleisch- und Milchindustrie, wie Tiere gehalten und getötet werden. Einige dieser Beiträge haben mich sehr berührt. Gleichzeitig erkannte ich, wie einfach es mittlerweile ist, sich vegan UND köstlich zu ernähren und dass vegane Ernährung kein Verzicht ist sondern ein Gewinn für alle. Ich wollte es unbedingt ausprobieren, und dieser Selbstversuch dauert bis heute an. Innerhalb weniger Wochen bekam ich ein völlig neues Körpergefühl und fühlte mich voller Energie und fitter als je zuvor.

**Mein Tipp für heute:** Schau mal auf die Seite von PRO VEGAN (<http://www.provegan.info/>).

Du kannst Dir dort auch kostenlos eine Info-Broschüre und einen Newsletter bestellen.

Morgen verrate ich Dir, wie es ganz leicht geht ein paar Kilo abzunehmen, ohne Diät, versprochen!

Dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 11:

Bist Du neugierig geworden?

Zuerst mal vergiss alle teuren Wunderdiäten und Pillen, das bringt nichts außer Frust.

Wie würde es Dir gefallen, jeden Morgen einen köstlichen, süßen Drink aus Früchten und grünem Blattgemüse zu trinken und dann den Rest des Tages genauso zu essen, wie Du es zurzeit auch tust? Und dabei nimmst Du spielend leicht ab und fühlst Dich fit und leistungsfähig.

Ich spreche hier von den köstlichen Grünen Smoothies, die von meinem Speiseplan nicht mehr wegzudenken sind. Ein Smoothie besteht zu ca. 40 % aus grünem Blattgemüse (Spinat, Mangold, Salat) und zu 60 % aus süßen Früchten. Das alles kommt mit etwas Wasser in den Mixer und fertig ist der Zaubertrank☺. Als ich meine Ernährung auf vegan umgestellt habe, stellte ich als Sportlerin natürlich auch die Gretchen-Frage: Woher bekomme ich mein Eiweiß???

Weißt Du, wieviel Eiweiß in grünem Blattgemüse steckt? Ein HALBER Kohlkopf deckt den täglichen Eiweißbedarf eines erwachsenen Menschen. So bekommt der Körper alle wichtigen Aminosäuren, und kann sich sein Eiweiß gleich selbst bauen, anstatt tierisches Eiweiß erst mühsam zu zerlegen und umzubauen bis es endlich passt. Das Eiweiß im grünen Blattgemüse bewirkt, dass der Zucker der Früchte nur langsam ins Blut gelangt und hält Deinen Blutzuckerspiegel stabil. Du fühlst Dich satt und fit. That`s it!

**Mein Tipp für heute:** Das Buch GREEN FOR LIFE von Victoria Boutenko und einen GREEN SMOOTHIE WORKSHOP bei mir. Da erfährst Du alles über die Zubereitung, bekommst leckere Rezepte und kannst eine Vielfalt von Smoothies kosten. Dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 10:

In den letzten Tagen habe ich Dir viel über Ernährung erzählt, obwohl es doch um mein EXPERIMENT LICHTNAHRUNG geht. Dazu möchte ich sagen, dass von dem Zeitpunkt an, wo ich begonnen habe mich mit dem Thema Lichtnahrung zu beschäftigen, meine Ernährungsumstellung mit Turbo-boost gelaufen ist. Inspiriert hat mich ein Buch von Jasmuheen: SANFTE WEGE ZUR LICHTNAHRUNG. **Und das ist auch gleich mein Tipp für heute.** In diesem Buch geht es um ein SOWOHL ALS AUCH und es werden mehrere Endziele vorgestellt. Da konnte ich mich leichter darin finden, als in manchen radikalen Methoden, wo eher gegen den Körper als mit ihm gemeinsam gearbeitet wird. Auch bei dem Seminar, für das ich mich entschieden habe, geht es nicht darum, danach niemals wieder auch nur einen Bissen zu essen. Auch da sind unterschiedliche Endziele möglich. Manche Teilnehmer essen eine oder mehrere Wochen nach dem Seminar nichts, andere essen gleich danach wieder, nur eben weniger und bewusster. Dennoch ist es nach dem Seminar möglich, jederzeit selbständig zur Lichtnahrung zurückzukehren. Das fühlt sich für mich leicht an. **Und da habe ich noch einen Tipp für Dich:** Mach nur Dinge, die sich für Dich leicht anfühlen. Das ist Deine Wahrheit. Du weißt am besten, was gut für Dich ist, und Dein Körper zeigt Dir das mit einem leichten, weiten und angenehmen Gefühl. Wenn sich etwas schwer und eng anfühlt, zieht Dein Magen zusammen, dann kann das für jemand anderen stimmig

sein aber nicht für Dich. Spiel einfach mal ein bisschen mit diesen Wahrnehmungen, und schon bald wirst Du ein sicheres Gefühl dafür entwickeln, was für Dich passt und was nicht. Dann wird das Leben wieder viel leichter und einfacher, wenn Du Deiner inneren Weisheit vertraust. Dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 9:

Heute möchte ich mit Dir eine interessante Erfahrung teilen. Es geht um Zucker, Salz und Gewürze. In fast allen Fertigspeisen befindet sich reichlich davon. So viel, dass wir regelrecht süchtig danach werden. Weißt Du, dass Zucker die gleichen Areale im Gehirn anspricht wie Kokain oder Heroin? Mir ist bewusst geworden, dass wir eher nach diesen Substanzen ein Verlangen haben, nach Geschmäckern und Aromen. Ich lade dich zu einem Experiment ein: Versuche einmal ein Stück Fleisch komplett ohne Gewürze zu essen, einfach nur braten oder kochen und wirklich gar nichts drauf. Wie schmeckt Dir das? Kann es sein, dass Du eher die Gewürze lecker findest? Die könnte man z.Bsp. auch auf ein Stück Gemüse oder Tofu drauf tun und auch ein tolles Geschmackserlebnis haben. Ich habe einige Zeit gar keinen Zucker verwendet, und nachdem ich nach etwa 2 Wochen ein Stück Mehlspeise aß, brannte mir das den Hals hinunter wie Säure. Genauso geht es mir mit Milkschokolade. Auch Salz im Übermaß kann im Körper ein heftiges Verlangen nach etwas Süßem auslösen. Und so sind wir gefangen in einem Kreislauf der den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren lässt, und wir fast ständig ein Verlangen nach Essen haben. Eine große Hilfe daraus auszusteigen ist, den Tag mit einem Grünen Smoothie (siehe auch Tag 11) zu beginnen. Du hast dann automatisch weniger das Verlangen nach Zucker und Dein Geschmacksempfinden wird wieder feiner. Dadurch musst Du nicht mehr so stark würzen und Du kommst aus diesem Kreislauf raus. **Mein Tipp für heute:** In Wien, in der Millennium City (U6-Handelskai), gibt es ein vegetarisches Restaurant (Yili), das Soja-Huhn, Soja-Ente und auch anderes Soja-Fleisch anbietet. Da kannst Du die Wirkung der Gewürze einmal selbst testen und sehen wie leicht es ist den Geschmacksinn zu täuschen. Es gibt sicher auch noch andere, ich kenne eben dieses.

Hier noch ein interessanter Beitrag über Zucker:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckersucht-ausstieg-ia.html>

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

Tag 8:

Seit meiner Anmeldung zum Lichtnahrungsseminar, vor etwa 5 Monaten, wurde mir immer mehr der Zusammenhang zwischen Essen und Emotionen bewusst. Nicht umsonst kennen wir die Ausdrücke Frust(fr)essen oder Kummerspeck. Andererseits, wenn Du frisch verliebt bist, brauchst Du fast gar kein Essen und lebst buchstäblich von Luft und Liebe.

In unserer Kultur sind Essen (meist in Form von Belohnung) und Emotionen eng miteinander verknüpft. Als Kind bekommen wir ein Eis oder Süßigkeiten, wenn wir brav sind, als Teenager schlucken wir unsere (schmerzlichen) Emotionen mit den Essen hinunter und als Erwachsene belohnen wir uns selbst mit Essen oder unterdrücken damit unsere Emotionen.

Wenn wir damit aufhören, Emotionen durch Essen zu unterdrücken, kommen diese natürlich an die Oberfläche und das kann sehr schmerzlich sein. Es ist aber auch befreiend sich selbst ALLE Emotionen zu erlauben und bereit zu sein, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Liebe Freunde, ich war eine Meisterin im Emotionen-unterdrücken☺. Da musste schon mal eine 300-Gramm Tafel Milka herhalten, bis alles wieder geordnet in den untersten (emotionalen) Schubladen verstaut war.

Sobald ich begann vegan zu essen, drängten diese oft jahrelang unterdrückten Themen heftig an die Oberfläche. Zu dieser Zeit lernte ich einige sehr wirkungsvolle energetische Techniken kennen, die es mir ermöglichten, diesen unterdrückten Gefühlen angstfrei zu begegnen und sie zu erlösen. Das war eine sehr intensive Zeit mit Höhen und Tiefen, und nur mein inniger Herzenswunsch endlich diesen alten Ballast abzulegen, brachte mich durch diese turbulente Zeit. Irgendwann wurde es dann besser, meine Wahrnehmung feiner und die Gefühle nicht mehr so überwältigend. Heute erkenne ich leichter, ob ich wirklich Hunger habe oder ob etwas anderes dahinter steckt.

**Und da ist mein Tipp für heute:** Immer, wenn Du essen willst, drück erst mal (mental) die STOPP-TASTE. Frage Dich:

„Was will ich jetzt nicht spüren oder wahrnehmen?“ und dann spür in Dich hinein, was für ein Gefühl da hochkommt. Wenn Du mehr über den Zusammenhang von essen und Emotionen wissen willst, empfehle ich Dir das Buch: BRAUCHT DIE SEELE APFELSTRUDEL? Von Mag. Martina Tischer Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 7:

Noch eine Woche... mein Körper beginnt sich seit dem Wochenende noch mehr umzustellen und verlangt nach immer leichterem Nahrung. Ich esse fast nur mehr Obst und Gemüse. Vormittag bis ca. 14.00 Uhr nur Obst und zwischendurch ein Glas Weizengrasssaft, danach einen Salat und ein leckeres, rohes Gemüsegericht. Der Körper reinigt sich und ist mit wenig zufrieden.

Heute war ich in Wien eine Freundin besuchen. Wir treffen uns 1 – 2mal im Monat um energetische Behandlungen auszutauschen und zu plaudern. Danach fuhr ich noch auf die Mariahilferstraße einkaufen. Ist Dir schon einmal aufgefallen, wie viele Restaurants, Imbisse und andere Geschäfte, in denen man schnell (ungesundes) Essen kaufen kann, es dort gibt? Natürlich nicht nur dort, das ist in allen Einkaufsstraßen so. Vielleicht fällt es mir nur jetzt mehr auf und ich nehme es bewusster wahr.

Es ist eine interessante Erfahrung all den Überfluss zu sehen, ohne das Bedürfnis danach zu haben es konsumieren zu wollen. Ich denke an die Zeit, in der mich die Zuckersucht fest im Griff hatte und ich NIEMALS an diesen Verlockungen vorbeigekommen wäre. Entweder ich habe mich mit übermenschlicher Anstrengung dagegen gewehrt (und ständig nur an die Süßigkeiten gedacht) oder ich habe etwas konsumiert und hatte dann ein schlechtes Gefühl, weil mir das Ding im Magen lag und weil ich wieder mal der Versuchung nachgegeben hatte. Kennst Du das vielleicht auch? Dann empfehle ich Dir den Artikel über Zuckersucht. (siehe Tag 9) Heute fühle ich mich so frei und glücklich dabei, an all diesen Dingen vorbeigehen zu können ohne zu leiden oder der Versuchung nachzugeben. Es gibt so viele gute, süße Dinge, die auch für den Körper gut verträglich sind. Leckerer Trockenobst zum Beispiel oder einen Smoothie.

**Mein Tipp: Heute verrate ich Dir mein Lieblings-Smoothie****Rezept:**

Eine reife Mango

Eine große, süße Birne

Eine Handvoll Babyspinat

Ca. 250 ml Wasser

Alles in den Mixer tun und ca. 1 Minute (oder auf Smoothie-Funktion) mixen.

Dieses Rezept gelingt auch mit einem herkömmlichen Haushaltsmixer ganz gut, weil die Zutaten weich sind!

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

**Tag 6:**

Gestern habe ich wieder einmal erkannt, wie gut sich Dankbarkeit anfühlt und wie schön es ist, wenn man sich bewusst wird, für wieviel im Leben man dankbar sein kann. Momentan ist das Thema Ernährung für mich natürlich sehr wichtig und ich beschäftige mich intensiv damit.

Jeden Tag fühle ich Veränderungen in meinem Körper, und ich mache jetzt die Erfahrung, wie wenig der Körper eigentlich braucht um gesund und leistungsfähig zu sein. Heute habe ich nur mehr rohes Obst und Gemüse gegessen. Ich fühle mich frisch und leicht und rundum wohl. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Natürlich habe auch ich Momente in denen ich an Speisen denke, die ich früher gerne gegessen habe. Heute war ich in der Stadt, um einige Erledigungen zu machen und bin an meiner früheren Lieblingspizzeria vorbeigegangen. Es war kurz vor Mittag und der Geruch von frischer Pizza lag in der Luft. Mir lief das Wasser im Mund zusammen, und ich spürte eine kurze Unzufriedenheit in mir aufsteigen. Nach einem Moment des Innehaltens dachte ich mir: „Wow, frische Pizza! Die habe ich früher so gerne gegessen.“ Ich fühlte eine so tiefe Dankbarkeit für all die Pizzen und anderen schmackhaften Speisen, die ich in meinem Leben schon gegessen hatte. Dann dachte ich: „Ich bin dankbar dafür, dass ich mich heute besser ernähre und mich seitdem viel wohler fühle. Vorbei ist die Zeit in der ich nach dem Essen immer müde war oder mir gar schlecht wurde. Danke, dass es mir so viel besser geht!“

Danach konnte ich den Duft, ohne das Gefühl von Verzicht, einfach genießen. Dankbarkeit ist eine so magische Kraft, die

alles verändern kann. Versuch es einmal: Du kannst nicht dankbar und unzufrieden zugleich sein. Sobald Du den Fokus auf die Dankbarkeit richtest, tritt das Andere in den Hintergrund. **Mein Tipp für heute:** Denke am Morgen gleich nach dem Aufwachen an 3 Dinge in Deinem Leben für die Du sehr dankbar bist. Wenn Du das regelmäßig machst, wird Dir das Leben immer mehr Gelegenheiten bieten, für die Du wieder dankbar sein kannst.

Wenn Du Deine Fähigkeit zu Dankbarkeit und Wertschätzung steigern möchtest, empfehle ich Dir an dieser Meditation teilzunehmen. Ich mache das regelmäßig und es fühlt sich sehr gut an.

Meditation 1 + 2 von Bodo Deletz

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 5:

Was für ein Tag heute! Schon seit gestern Nachmittag fühle ich den Einfluss der Sonnenfinsternis, und heute zwischen 9.00 und 12.00 war es besonders intensiv. In einem Webinar von dem Astrologen Robby Altwein habe ich einiges über dieses Ereignis gehört. Das Außergewöhnliche an dieser (partiellen) Sonnenfinsternis ist, dass sie genau zu dem Zeitpunkt stattfindet, an dem die Sonne vom Fische Zeichen in den Widder wechselt. Also ein Ende und Neubeginn. Ab dieser Sonnenfinsternis verändert sich die Frequenz der Sonneneinstrahlung und wird feinstofflicher. Das bedeutet, dass auch unser Lichtkörperprozess beschleunigt wird, und dass es danach auch leichter sein wird, sich von diesen Energien zu nähren.

Das passt wunderbar für das kommende Lichtnahrungsseminar. Jetzt ist es bald soweit. Ich freue mich schon sehr darauf, auch wenn die letzten Tage sehr intensiv waren. In einem Moment war ich total happy, im nächsten Augenblick waren Ängste und unangenehme Gefühle da. Ich nehme an, das hängt mit dieser reinigenden Energie zusammen, die die Sonne jetzt noch intensiver ausstrahlt. Sind Dir in den vergangenen Tagen auch Schattenthemen begegnet?

Mir hilft es dann sehr gut in die Natur hinaus zu gehen und wirklich bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

**Mein Tipp für heute:** Wenn Dir Astrologie Freude macht, schau doch mal auf facebook auf die Seite von Robby Altwein.

Du kannst dich da kostenlos für den Newsletter anmelden und einmal im Monat an einem kostenlosen Webinar teilnehmen, in dem Robby die Qualität des Monats bespricht und am Schluss die einzelnen Sternzeichen deutet. Schau ich mir einfach gern an!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

#### Tag 4:

Heute schreibe ich Dir aus dem Südburgenland. Ich habe mich entschlossen, ein paar Tage in einem sogenannten Kellerstöckl zu verbringen. Das ist ein alter Weinkeller auf dem eine kleine Wohnung obendrauf gebaut worden ist. Diese Kellerstöckl liegen abgelegen mitten in den Weinbergen und sind herrliche Orte der Ruhe. Genau das Richtige für die letzten Tage vor dem Seminar. Kennst Du das auch? Wenn Du zu Hause bist, findest Du Dir immer irgendeine Arbeit oder Tätigkeit und es ist schwerer mal richtig abzuschalten und einfach nichts zu tun. So bin ich heute hier angereist, mit viel Obst und Gemüse im Gepäck und freue mich auf drei schöne Tage inmitten dieser herrlichen Natur.

Vorige Woche ist mir wieder einmal zum richtigen Zeitpunkt ein tolles Buch zu-gefallen. Du weißt ja wie das ist mit dem Zufall☺. Der Autor schildert darin über seine Erfahrungen mit einem Jahr nur rohes Obst und Gemüse zu essen. Ich liebe dieses Buch. Auf äußerst humorvolle Weise schildert der Autor seine Erlebnisse mit dieser Art von Ernährung und den Herausforderungen, die sich im Umgang mit Andersdenkenden und Andersessenden ergeben. Auch gibt es einige leckere Rezepte und Tipps für die Umsetzung. Alles kommt zur rechten Zeit. Ich erkenne immer mehr die Synchronizitäten in meinem Leben, wie eins das andere ergibt und sich die Dinge zusammenfügen. Ich fühle tiefe Dankbarkeit und Verbundenheit mit der Welt. Ein wunderschöner Tag!

**Mein Tipp für heute:** „Die Paradies-Diät“ von Bernhard Salomon. Das Buch hat einfach einen wunderbaren Unterhaltungswert auch wenn Du an Deinen Essgewohnheiten nichts verändern willst!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 3:

Meine erste Nacht im Kellerstöckl. Ich habe wunderbar geschlafen. Gestern war ein langer Tag und ich bin früh ins Bett gegangen. Während ich auf die Stille lauschte, bin ich eingeschlafen, und heute um 4.30 haben mich die Vögel geweckt. Ich war fit und munter, habe es aber noch genossen im warmen Bett zu liegen und ihrem Gesang zu lauschen. Wie schön es hier ist!

Zum Frühstück gab es dann einen leckeren grünen Smoothie mit Mangos und Birnen und eine wunderbar fruchtige Riesenpapaya. Jetzt war ich fit für den Tag. Heute wollte ich die Umgebung erkunden und machte mich gegen 8.30 auf den Weg. Mein Ziel heute war die Wallfahrtskirche Maria Weinberg, die ich nach einer ca. halbstündigen Wanderung erreichte. Von da aus hatte ich einen wunderbaren Ausblick bis nach Ungarn. Durch die Weinberge und einige kleine Dörfer wanderte ich dann in großem Bogen zurück zum Kellerstöckl, wo ich gegen Mittag wieder ankam. Mein Kopf war frei und meine Gedanken waren im Hier und Jetzt. **Und das ist auch mein Tipp für heute:** Wann immer Du die Möglichkeit hast, gehe hinaus in die Natur. Gerade jetzt im Frühling reicht schon eine halbe Stunde um den Kopf frei zu bekommen. Schau Dir die erwachende Natur an, die Blumen, die blühenden Sträucher und verbinde dich mit Mutter Erde. Du wirst spüren wie Dir das Herz aufgeht, und Du einfach dankbar bis für all das, was ist.

Jetzt sitze ich wieder im Kellerstöckl und schaue hinaus in die beginnende Abenddämmerung. Das Licht ist wunderschön und färbt die Landschaft in herrliches Pastell. Ich fühle tiefe Dankbarkeit und Ruhe. Mein Abendessen war einfach, Zucchini-Brokkolinudeln mit ein paar Tomaten, natürlich roh. Wie Du die ganz einfach selber machen kannst, verrate ich Dir morgen. Dann bis morgen, wenn Du willst.

### Tag 2:

Bald ist es soweit, mein Körper stellt sich immer mehr auf das kommende Lichtnahrungsseminar ein. Ich habe seit heute viel weniger Appetit und habe nur wenig gegessen. Unter Mittag bin ich auf der Terrasse gelegen und habe in einem windgeschützten Eck die wärmenden Strahlen der

Frühlingssonne genossen. Danach bin ich noch eine Runde spazieren gegangen und habe mich an den Frühlingsblumen erfreut, die die Sonne unaufhaltsam aus der Erde zieht. Ein wunderbarer Tag und ich spüre wie ich immer mehr zur Ruhe komme. Ich spüre auch wie sich mein Körper jetzt anfühlt und sich verändert hat. Seit einer Woche esse ich nur Obst und Gemüse, an drei Tagen war eine Handvoll Nüsse dabei. Meine Haut ist glatt und weich und meine Zähne sind ganz glatt geworden. Wenn ich morgens aufwache, müsste ich mir nicht mal die Zähne putzen. Mein Atem ist frisch und mein Mund fühlt sich sauber und angenehm an. Wenn ich mich bewege, fühlen sich meine Muskeln leicht und kraftvoll an. Alle Spannungen sind gewichen, und auch meine Gelenke, ganz besonders mein rechtes Knie, das immer wieder mal Probleme gemacht hat, sind völlig schmerzfrei. Ich fühle mich gereinigt und entsäuert, körperlich und auch psychisch. Allein das war es schon wert, diesen Weg zu gehen.

Wenn Du das liest, bekommst du vielleicht auch Lust, etwas mehr rohes Obst und Gemüse in Deinen Speiseplan zu integrieren oder einen Entlastungstag pro Woche zu machen. Allein das bringt schon sehr viel. **Mein Tipp für heute:** Rohe Zucchini-Spaghetti mit Tomatensoße.

Das geht sehr einfach: Du brauchst 2 -3 große Zucchini, ca. 400g Cherry-Tomaten, ein TL Zitrone, und Oregano und Basilikum, nach Geschmack etwas Chili.

Die Zucchini mit einem Spiralschneider (gibt es günstig bei Amazon) zu Spaghetti schneiden. (Für das erste Mal kannst Du die Zucchini auch einfach mit einem Küchenmesser in dünne Streifen schneiden.)

Die restlichen Zutaten im Mixer fein mixen, über die „Spaghetti“ gießen und gut vermischen. Mit Oregano und Basilikum bestreuen.

Wenn Du daran gewöhnt bist Salz zu essen, kommt Dir das vielleicht zu wenig gewürzt vor. Dann kannst Du natürlich auch Salz verwenden. Mir schmeckt es mittlerweile so viel besser. Mein letzter schöner Abend im Kellerstöckl. Wie ich diese ruhige Zeit genieße!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

Tag 1:

Wow, morgen ist es soweit... die Zeit bis hierher war lehrreich und sehr schön. Soviel hat sich für mich schon verändert. Was da wohl noch kommt?

Heute Morgen bin ich, wie immer in den letzten Tagen, früh aufgewacht. Es war ein wunderschöner, sonniger Morgen und nach meinem Frühstück (1 Papaya und 2 Mangos) verabschiedete ich mich, mit tiefer Dankbarkeit für die schöne Zeit hier, vom Kellerstöckel. Ich wollte den sonnigen Tag noch nutzen und so wählte ich für meine Heimfahrt die Route über Bad Tatzmannsdorf. Ich kenne dort einige schöne Wanderwege und so verbrachte ich den Vormittag mit einer ausgedehnten Wanderung durch das schöne Hügelland. Zu Mittag kehrte ich in der Kurkonditorei ein und freute mich sehr auf ein Glas frischgepressten Orangen-Karottensaft. Der wird dort für jeden Gast ganz frisch zubereitet und schmeckt echt lecker. Am Nachmittag machte ich mich dann auf den Heimweg. Meine letzte Mahlzeit gab es gegen 16.00. Ein paar frische Radieschen, eine Avocado und 2 Minigurken. Ich ließ mir jeden Bissen auf der Zunge zergehen und erfreute mich an den unterschiedlichen Geschmäckern. Gegen 18.00 nahm ich das Glaubersalz für die Darmreinigung.

Morgen ist es soweit...

**Mein Tipp für heute:** Das Buch von Eckhart Tolle: EINE NEUE ERDE

Dieses Buch hat mich in den vergangenen Monaten begleitet und so viel Veränderung bewirkt. Ich habe es schon 2x gelesen und werde es sicher noch öfter lesen. Für mich ist es zurzeit das beste Buch, das ich kenne.

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

[Lichtnahrungsseminar Tag 1:](#)

Hallo liebe Leute! Heute gibt es den ersten Livebericht. Vorab, der Tag ist sehr schnell vergangen und war eine interessante Erfahrung, doch jetzt der Reihe nach.

In der Früh war es mir wirklich ein wenig mulmig, eine angespannte Erwartung, was da wohl kommt. Die Fahrt zum Seminar war dann angenehm und ruhig, richtig gemütlich. Meine Gedanken entspannten sich, und es war fast eine Fahrt wie jede andere, nur mit einem anderen Ziel. Ich war pünktlich am Seminarort. Einmal noch tief durchatmen vor der Tür und los geht es.

Wir sind eine ziemlich kleine Gruppe, gerade mal 16 Personen. In der Vorstellungsrunde war ich überrascht, wie viele ähnliche Themen mich mit den anderen Teilnehmern verbinden und dass dieses Seminar für jeden der Anwesenden der nächste logische Schritt auf seinem bisherigen Weg ist. Ich fühle mich den Teilnehmern nahe, fast familiär, obwohl wir uns noch nie zuvor gesehen haben. Verwandte Seelen eben. Der Vormittag verging sehr schnell und mir fiel angenehm auf, dass ich kaum Hunger hatte. Mittagspause gibt es keine (wofür auch ☺) und am Nachmittag lernten wir eine spezielle Atemtechnik, die das ganze Körpersystem belebt und energetisiert und es uns in Zukunft ermöglicht ohne Nahrung auszukommen. Nach dieser Übung fühlte ich mich wirklich sehr wohl. Über den ganzen Tag habe ich ziemlich viel Wasser getrunken und nehme wahr, wie der Körper sich reinigt und entgiftet. Es ist interessant zu beobachten, dass kaum Hunger aufkommt, schon aber ein leicht flaves Gefühl zu den Essenszeiten. Ab dem späteren Nachmittag setzte auch ein leichtes Kopfweg ein, ebenfalls ein Zeichen dafür, dass sich der Körper reinigt. Gegen 17.00 war der erste Seminartag zu Ende. Zuhause mache ich mir jetzt einen gemütlichen Abend. Ein bisschen lesen, den Tag nochmals reflektieren und die angenehme Ruhe und Wärme in meiner Wohnung genießen. Mal sehen wie die Nacht verläuft. Wir haben gehört, dass alles Mögliche hochkommen kann. Vielleicht schlafe ich auch einfach gut. **Heute ist mein Tipp einfach der**, sich ab und an auf neue Erfahrungen einzulassen, auch wenn man nicht weiß wie es ausgeht. Es gibt keine Fehler, nur unterschiedliche Erfahrungen. Das bereichert das Leben und Du fühlst Dich lebendig und im Hier und Jetzt! Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

## Lichtnahrungsseminar Tag 2

Hallo, hier bin ich wieder mit einiger Verspätung ☺. Gestern war ein sehr intensiver Tag und nach dem Seminar habe ich noch bei einer Heilbehandlung für einen Teilnehmer mitgemacht. Ich bin dann erst spät nach Hause gekommen und war dann doch ziemlich müde. Wie gesagt, gestern war es für die meisten Teilnehmer sehr intensiv. Die Entgiftung des Körpers ist voll im Gange, was sich mit Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche und einem flaven Gefühl im Magen äußert. Ich habe von allem ein bisschen und bin damit sicher noch

etwas besser dran als manch anderer Teilnehmer. Was sehr positiv ist, dass ich kaum Hunger habe. Es fühlt sich eher an wie eine Gewohnheit, die jetzt nicht stattfindet. Manchmal tauchen Gedanken an Essen auf, aber nur kurz. Das ist wirklich kein Problem. Etwas kritischer betrachte ich meinen körperlichen Zustand, die Schwäche und Müdigkeit. Ich weiß, dass das durch die Entgiftung so ist und hoffe, dass es bald vorbeigeht. Bewegung hilft da auf jeden Fall. Die Nacht habe ich wieder recht gut geschlafen. Am Morgen war dann der Kreislauf ziemlich unten aber mittlerweile geht es besser. Ich werde jetzt noch ein bisschen rausgehen. In der Nacht hat es geregnet und die Luft ist wie frisch gewaschen. Heute geht es schon um 9.30 los. Bin schon sehr neugierig auf den letzten Seminartag.

Darüber berichte ich dann wieder morgen früh.  
Na dann, bis morgen , wenn Du willst!

### Lichtnahrungsseminar Tag 3

So liebe Leute, jetzt ist es soweit, das Seminar ist zu Ende und ich bin angefüllt mit Informationen zum „Leben danach“. Aber erstmal der Reihe nach. Heute Morgen, bei meiner Runde, ging es mir so richtig schlecht. Der Kreislauf war im Keller und ich hatte kaum noch Kraft die Treppen hochzukommen. Ich dachte, ich kollabiere und mein Partner war auch dieser Ansicht. Wie ich so komplett außer Atem in einem Sessel hing, hatte ich eine wunderbare Erfahrung. Vor meinem geistigen Auge wurde es auf einmal ganz hell und ich sah nur noch weißes Licht.

Gleichzeitig löste sich aller Druck auf und auch mein Herzschlag beruhigte sich. Nach ca. einer Minute löste sich das Licht auf und ich machte die Atemtechnik, die wir gelernt hatten. Danach hatte ich das Gefühl, dass die Energie in meinem Körper anders lief und sich auch mein Körper ganz anders anfühlte. Das war wirklich eine etwas schräge Erfahrung, die die Seminarleiterin mit „Du hast Dich umgestellt“ kommentierte. Danach ging es mir wieder recht gut.

Wie gesagt, am heutigen Tag ging es größtenteils darum, wie wir nach dem Seminar den Weg erfolgreich weitergehen können. In den nächsten vier Tagen kann es sein, dass wir uns noch körperlich unfit fühlen, danach sollte die Leistungskurve aber deutlich nach oben gehen, was ich auch sehr hoffe. Optimal wäre es, den Prozess 21 Tage lang weiterzumachen,

also vollständig ohne Nahrung. Danach ist es möglich wieder kleine Portionen von bestimmten Dingen zu essen oder Reis- oder Mandelmilch zu trinken, wenn es nötig sein sollte. Mein Ziel sind die 21 Tage, wenn mein Körper mitspielt, das heißt, wenn ich nach spätestens weiteren sieben Tagen wieder fit und leistungsfähig bin.

Bisher hatte ich nie wirklich Hunger und auch heute Abend fühle ich mich satt. Ich glaube auch, dass meine momentane Schwäche auf die Entgiftung meines Körpers zurückzuführen ist und nicht wirklich mit der Lichtnahrung zu tun hat, sonst hätte ich wohl Hunger. Das Seminar war supertoll, und wenn ihr interessiert seid, meldet Euch bei mir. Trotzdem freue ich mich darauf, ab heute meine eigenen Erfahrungen zu machen und mit dem Gelernten selbständig zu experimentieren. Wie komme ich ohne den geschützten Rahmen des Seminars mit der Ernährungsumstellung zurecht? Wie ist es im Alltag? Was ist gut für mich und was nicht? Eine spannende Zeit steht bevor. Und ich werde natürlich weiter darüber berichten. Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 1 nach dem Lichtnahrungseminar

Heute Morgen, beim Aufwachen fühlte ich mich ziemlich wohl. Ich habe die Nacht recht gut geschlafen. Nach dem Aufstehen kamen wieder Kreislaufbeschwerden und Schwäche, aber nicht so heftig wie gestern. Für mich ist das sehr ungewohnt, weil ich ein Morgenmensch bin und normalerweise frisch und munter aus dem Bett hüpfen. Mir ist klar, dass mein Körper zurzeit die Nachtruhe zur Entgiftung nutzt und am Morgen dann die Schlacken für meine Beschwerden verantwortlich sind. Ich trinke viel Wasser und motiviere mich für etwas Bewegung auf dem Minitrampolin. Am Anfang ist es anstrengend aber nach ca. 10 Minuten wird es besser. Heute habe ich einige Erledigungen zu machen, weil, wenn Du auf Lichtnahrung umstellst, solltest Du nur noch bestimmte Produkte zur Körperpflege verwenden. Alles, was mit Deiner Haut in Berührung kommt, wird durch diese auch aufgenommen und daher sind synthetische Pflegeprodukte ein absolutes No-go. Ich ignoriere also die Empfehlungen der Seminarleiterin, Lebensmittelläden und die Menschenansammlungen in der ersten Zeit besser zu meiden und fahre nach Wiener Neustadt in den Bioladen um mir Körperpflegeprodukte zu besorgen.

Heute ist ein Tag wie jeder andere und ich möchte so schnell wie möglich alltagsfit werden. Nur wenn man sich seinen Ängsten stellt, kann man diese auch überwinden. **Das ist übrigens auch mein Tipp für heute:** Wenn Du vor etwas Angst hast, dann mach es erst recht. In dem Moment, in der Du dich der Angst stellst, löst sie sich vor Deinen Augen in Luft auf. Entschlossen betrat ich den Bioladen. Sofort nahm ich den Duft aus der Küche wahr und beschleunigte meinen Schritt, um auch gleich die nächste Versuchung vor Augen zu haben, das Salatbuffet. Ich vermied es, es genauer zu betrachten und schaute auf die andere Seite, da war die Kuchenvitrine mit der veganen Bäckerei. Das auch noch. Im Eiltempo an der Käsetheke vorbei, schaffte ich es mit viel Willenskraft in die Kosmetikabteilung, in der ich ein paar Mal tief durchatmete. Geschafft! Ehrlich, ich habe eigentlich keinen Hunger, aber die Gewohnheit ist doch noch stark. Ich finde schnell die Produkte, die ich brauche und vor mir liegt der Gang mit den Süßigkeiten und Knabbereien, der einzige Weg zur Kassa. Ich schaue ob die Kassa frei ist, damit ich nicht zu lange bei den Naschereien bleiben muss und eile durch den Gang. Das Bezahlen geht schnell, und dann bin ich auch schon wieder draußen. Wow, das war schon ein bisschen heftig. Kaum sitze ich wieder im Auto ist auch die Lust auf Essen verflogen. Jetzt verstehe ich den gut gemeinten Rat besser, aber es war auch eine interessante Erfahrung zu sehen, wie sehr einen die Gewohnheiten im Griff haben. Aber jede Gewohnheit lässt sich durch eine andere ersetzen, und das nächste Mal wird es schon leichter sein. Der Rest des Tages verlief sehr angenehm und am Nachmittag war ich fit für Arbeiten im Haushalt und auch die Atemtechnik funktioniert schon recht gut. Erster Tag geschafft! Ich bin zufrieden. Vielleicht geht es mir morgen früh ja schon besser. Na dann bis morgen, wenn Du willst!

## Tag 2 nach dem Lichtnahrungsseminar

Hallo, da bin ich wieder. Der zweite Tag beginnt etwas angenehmer als die Tage zuvor. Ich habe eine Kleinigkeit verändert. Wenn ich aufwache, stehe ich gleich auf, trinke ein großes Glas Wasser und lege mich dann noch eine halbe Stunde hin. Das hilft dem Körper die Schadstoffe, die sich in der Nacht gelöst haben in Umlauf zu bringen, und wie ich dann aufgestanden bin, ging es mir schon besser. Von der

Zeitumstellung habe ich nicht viel mitbekommen. In den vergangenen Jahren habe ich es stärker bemerkt, weil sich die Essenszeiten verändern. Jetzt, wo ich nicht esse, fällt mir erst auf wie viele Dinge in unserer Gesellschaft ans Essen gebunden sind. Viele Menschen haben fixe Essenszeiten, zu denen sie essen, egal ob sie Hunger haben oder nicht. Es gibt kaum eine Geburtstagsfeier oder Hochzeit, wo nicht üppig Essen aufgetragen wird. Man bekommt den Eindruck, dass das Essen im Vordergrund steht und nicht der eigentliche Anlass. Auch im kleineren Rahmen, wenn man eingeladen wird oder bei einer Firmenfeier, erwarten die Menschen meistens, dass man etwas isst. Wenn man das nicht tut, vielleicht einfach deshalb weil man keinen Hunger hat, muss man lang und breit erklären warum man nicht essen möchte und manche Menschen glauben dann gleich, dass mit der Person etwas nicht stimmt. Leben wir um zu Essen (wie es fast den Anschein hat) oder essen wir um zu leben? **Mein Tipp für heute:** Denk mal über diese Frage nach und schau nach welchen Stellenwert Essen für Dich und Deine Freunde hat. Vielleicht bist Du von dem Ergebnis überrascht.

Ich habe heute zu Hause ausgemistet, alten Kram losgelassen, besonders synthetische Kosmetikartikel. Ich war echt schockiert darüber, wie viel Chemie auch in sogenannter Biokosmetik ist. Das hätte ich echt nicht gedacht. Heute habe ich mich zum ersten Mal mit Wascherde gewaschen und was soll ich sagen? Es war fantastisch. Meine Haut war danach ganz weich und glatt und Haare und Kopfhaut fühlten sich wunderbar an. Ein ganz anderes Gefühl auf der Haut. Man kann damit auch Zähne putzen. Ein Produkt für alles und endlich genug Platz im Bad. Ich bin wirklich begeistert. Danach fiel es mir leicht, den ganzen synthetischen Kram wegzuwerfen.

Am Nachmittag bin ich walken gegangen. Nicht ganz in meinem normalen Tempo, aber ich war 1 1/2 Stunden im Lutzmannsburger Weingebirge unterwegs. Die Sonne kam heraus und es war eine Freude die blühenden Sträucher und Blumen zu sehen. Vom Weingebirge hatte ich eine grandiose Aussicht bis weit nach Ungarn hinüber. Langsam geht der zweite Tag zu Ende. Ich bin ein bisschen müde aber sonst geht es mir gut.

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

## Tag 3 nach dem Lichtnahrungsseminar

Was soll ich Euch sagen? Nach den Kosmetikartikeln kamen heute der Kleiderschrank dran, das Wohnzimmer und die Küchenregale. Ich habe das starke Bedürfnis, meine innere Veränderung auch ins Außen zu bringen und mich von all den Dingen zu trennen, die nicht mehr stimmig sind. Einen ganzen Sack voll haltbarer Lebensmittel werde ich morgen zur Caritas bringen und auch sonst wechseln etliche Dinge den Besitzer. Momentan habe ich das Gefühl, dass ich mit jedem Stück, das ich weggebe leichter werde. **Mein Tipp für Dich für heute:** Du musst es ja nicht so radikal machen, aber überprüfe 1 – 2mal im Jahr die Dinge, die Du angesammelt hast. Schau in Deine Laden, und ich wette mit Dir, Du wirst Dinge finden, die Du sicher schon viele Monate nicht angeschaut hast. Ob das Bücher sind, Kleider oder andere Dinge. Das Horten bindet Energie, und wenn Du Dinge, die Du nicht mehr brauchst weggibst, kommt die gebundene Energie wieder in Fluss und Neues kann in Dein Leben kommen. Du wirst es spüren. Wie gesagt, ich habe heute sehr viel geräumt und am Nachmittag habe ich bei einer kleinen Walkingrunde ein paar Sonnenstrahlen genossen, bevor die nächsten Regenwolken gekommen sind. Heute hab ich beim Walken eine sehr interessante Erfahrung gemacht. Die ersten 10 Minuten war es ein bisschen zäh, so wie in letzten Tagen. Aber danach schaltete mein Körper in einen anderen Modus um, und mein Schritt wurde flott und federleicht. Es ist schwer zu beschreiben, aber ich hatte das Gefühl, dass mein Körper sich völlig neu ausgerichtet hat und nach einem neuen, optimierten Bewegungsschema arbeitet. Auf den letzten Metern begann es zu regnen und ich beschleunigte das Tempo recht ordentlich, und auch das war kein Problem. Im Seminar hieß es, dass die Leistungskurve in den ersten 7 Tagen nach unten geht, dann aber stetig bergauf und dass Du nach einiger Zeit mehr Energie zur Verfügung hast, als jemals zuvor. Das heute war auf jeden Fall ein gutes Gefühl. Morgen ist der 7. Zyklustag. Bin schon neugierig, was danach kommt. Na dann bis morgen, wenn Du willst!

## Tag 4 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute war der siebente Tag und der erste Durchlauf ist geschafft. In sieben Tagen durchläufst Du die sieben Chakren und wirst mit den jeweiligen Themen konfrontiert. Am heutigen Tag gab es keine außergewöhnlichen Vorkommnisse, außer, dass ich entdeckt habe wie gut sich Kokosöl für die Körperpflege eignet. Kokosöl ist echt genial. Man kann es anstatt Gesichtscreme, Handcreme und Körperlotion verwenden und auch als Massageöl eignet es sich hervorragend. Ich habe meine Masseurin gebeten, für meine Massage Kokosöl zu verwenden und wir waren beide begeistert, wie gut sich das anfühlt. Ihr könnt euch vorstellen, mein Bad ist ganz schön leer geworden. Eine Dose mit Wascherde und ein Tiegel Kokosöl, that`s it.

Morgen beginnt dann ein neuer Zyklus. Die Seminarleiterin meinte, dass die ersten sieben Tage die wichtigsten sind, und in dieser Zeit die meiste Veränderung geschieht (wenn man sich darauf einlässt). Das kann ich nur bestätigen, und ich hatte auch das Gefühl, dass all die Veränderungen in den ersten sieben Tagen stattfinden sollen. Heute habe ich die letzten Kleidungsstücke aus der Wohnung entfernt, die restlichen Lebensmittel zur Caritas gebracht und danach intensive Körperpflege betrieben. Der Höhepunkt war dann die wunderbare, entspannende Massage am Abend. Manchmal im Leben öffnen sich neue Türen und dann ist es wichtig mutig voranzuschreiten. **Mein Tipp für heute:** Sei mutig, Dich auf neue Erfahrungen einzulassen, auch wenn Du nicht gleich weißt, wohin das führt. Spiel damit und schau es Dir an, und wenn es nicht Deins ist, kannst Du in den meisten Fällen immer noch zum Altbewährten zurückkommen. Ich wünsch Dir viel Freude beim Experimentieren.

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

## Tag 5 nach dem Lichtnahrungsseminar

Jetzt beginnt alles von vorne, und heute ist wieder das erste Chakra dran. Es geht mir wesentlich besser als beim ersten Mal, auch wenn gewisse Gewohnheiten und Gelüste noch da sind. Verstehe bitte recht, ich habe kaum Hunger aber der Gusto auf altbekannte Geschmäcker ist schon noch da. Das

wundert mich auch nicht, und ich nehme es gelassen hin. Manchmal erfreue mich an bestimmten Gerüchen, zum Beispiel wenn ich an einer Bäckerei oder Pizzeria vorbeigehe, manchmal ist es eher eine Herausforderung, dem zu widerstehen. Wenn ich jetzt Bilanz ziehe und die Vorteile und Nachteile abwäge, überwiegen aber eindeutig die Vorteile der Lichtnahrung. Ich fühle mich so frei und unabhängig von dem Erfordernis, öfters am Tag zu essen und Zeit und Geld in die Beschaffung von Lebensmitteln zu investieren. Das ist eine Freiheit, die ich nicht mehr missen möchte. Abgesehen davon war das immer so eine Sache mit dem Essen. Manche Dinge, vor allem Obst, bekommt man nicht immer biologisch, und wenn, dann war das ganze oft unreif und schwer verdaulich, und die konventionellen Sachen haben mir sowieso nie gutgetan. Im Restaurant essen war für mich auch schwierig, weil ich manche Dinge im Essen, z.B. Zwiebel und Knoblauch, einfach nicht mochte und das die Küche oft vor unüberwindliche Schwierigkeiten stellte. Dass es nicht ganz einfach sein wird, so viele Gewohnheiten (Essen, Körperpflege, Kleidung) auf einmal abzulegen, war mir klar und ich bin auch absolut bereit nach den 21 Tagen einen kleinen Schritt zurück zu steigen und wieder ein bisschen zu trinken (z.B. Kokoswasser oder Mandelmilch), wenn es erforderlich sein sollte, oder Kleinigkeiten zu essen. Viele, die den Prozess durchlaufen sind, machen das und kommen dann selbständig wieder zur Lichtnahrung zurück. Mal sehen wie sich alles entwickelt. **Mein Tipp für heute:** Prüfe doch einmal Deine Gewohnheiten. Du wirst erstaunt sein wie viele das sind. Das wöchentliche Treffen, jeden Samstag Pizza, jedes Jahr Urlaub in Italien usw... und wenn es Dich freut, mache mal etwas anderes! Und dann fühl mal wie frei und lebendig Du Dich dabei fühlst. Fang mit einer Gewohnheit an und schau was Du BEWUSST beibehalten willst, weil es Dir Freude macht, und was nur eine Gewohnheit ist. Viel Freude bei Deinen Erfahrungen! Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 6 und 7 nach dem Lichtnahrungsseminar

Hallo ihr Lieben, da bin ich wieder. Gestern war ich in Wien. Ich habe meinen Super-Smoothie Mixer einem lieben Freund verkauft und habe ihn gestern vorbeigebracht. Es war das erste Mal nach dem Lichtnahrungsseminar, dass ich in Wien war und was soll ich sagen? Mir ist ja schon vorher aufgefallen, wie viele

Imbissstände und andere Lebensmittelgeschäfte es dort gibt, aber gestern war es wirklich krass. In jeder U-Bahn Station, auf jeder Straße, ein Geschäft nach dem anderen. Ich möchte gar nicht wissen, welche Mengen an Essen da jeden Abend weggeworfen werden. Das kann ja nicht alles verkauft werden bei dem Überangebot. Das Wort Konsumgesellschaft hat für mich eine neue Dimension angenommen. Aber was bringt es den Menschen? In einem Teil der Erde verhungern die Menschen, im anderen Teil fressen sie sich zu Tode. Verzeih meine drastische Ausdrucksweise, aber überleg mal wie viele Menschen in den Industrieländern an sogenannten Zivilisationskrankheiten sterben. Hervorgerufen durch nicht artgerechte, degenerierte Ernährung. Es soll bitte nicht jeder von heute auf morgen nur noch Obst und Gemüse essen, das meine ich nicht, aber ein bisschen mehr Bewusstsein beim Einkaufen kann im wahrsten Sinn des Wortes Leben retten.

**Mein Tipp für heute:** Nimm Dir mal die Zeit und lese die Liste mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel, die Du kaufst, durch. Wenn da mehrere unaussprechliche Zusatzstoffe drin sind, lass es lieber. Als Beispiel die Championsuppe von Knorr, in der ein halber Champion drin ist, dafür viel Glutamat und andere Chemie oder das Nusskipferl von Ölz, in dem hauptsächlich Chemie drin ist. Oder wie glaubst Du geht das, dass das Ding mehr als zwei Wochen haltbar ist???

Bitte denk drüber nach, Deiner Gesundheit zuliebe.

Heute hatte ich echt eine Krise. Am Morgen heftige Kreislaufbeschwerden und im Laufe des Tages immer wieder Hungerattacken. Heute ist wieder das dritte Chakra dran und morgen ist Vollmond der alles verstärkt, also wundert es mich nicht. Ich trete heute ein bisschen kürzer, auch das geht vorbei. Morgen kann alles wieder anders sein.

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 8 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute Morgen hatte ich massive Kreislaufprobleme, und auch bei meiner Walkingrunde kam ich nicht recht in Schwung. Es war anstrengend und bei jeder Steigung kam ich außer Atem. Es ist der zweite Tag, an dem es mir nicht gut geht. Ich habe das Gefühl, dass mein Körper durch die ständige starke Entgiftung langsam überfordert ist und ich einen Gang zurück schalten sollte. Heute habe ich einen halben Liter Kokoswasser

getrunken und danach ging es mir um einiges besser. In unseren Unterlagen vom Seminar steht auch, dass man bei starker Gewichtsabnahme, Schwäche und depressiver Verstimmung mit dem „Zufüttern“ beginnen sollte. Das bedeutet, dass man bestimmte Sachen trinkt und, wenn nötig, nach 1 – 2 Tagen auch kleine Mengen isst. Das fühlt sich für mich sehr stimmig an und ich werde heute noch ein Glas Mandelmilch trinken und sehen, wie es mir damit geht. Interessanterweise habe ich kaum Hungergefühle, aber die körperliche Schwäche macht mir zu schaffen. Geduld ist gefragt, und das ist nicht gerade meine Stärke☺.

Andererseits weiß ich auch, wie wichtig es ist, dem Körper für die Umstellung Zeit zu geben. Unser wunderbarer Körper leistet so viel für uns jeden Tag, und oft nehmen wir das als selbstverständlich hin, anstatt ihm dafür zu danken. Meistens merken wir erst, was der Körper alles leistet, wenn etwas nicht (mehr) funktioniert (das nennen wir dann Krankheit) und schimpfen vielleicht auch noch, anstatt zu hinterfragen, was dem Körper fehlt und warum er diese Funktion nicht mehr erfüllen kann. Oft belasten wir den Körper JAHRELANG mit Dingen, die ihm nicht guttun, sei es falsche Ernährung, Stress, Bewegungsmangel oder Suchtgifte und wundern uns dann, wenn er nicht mehr richtig funktionieren kann. **Mein Tipp für heute:** Lass es gar nicht so weit kommen! Fühle immer wieder mal in den Körper hinein, welche Bedürfnisse er hat. Vielleicht braucht er Bewegung an der frischen Luft, einen Entlastungstag nach dem üppigen Essen zu den Feiertagen oder einen ruhigen Thermentag zum Relaxen. Wenn Du die Bedürfnisse Deines Körpers immer wieder mal erfüllst, wird er es Dir mit bester Gesundheit und Leistungsfähigkeit danken. Sag ihm auch öfters wie dankbar Du ihm bist, für alles, was er für dich leistet. Ich gönne meinem Körper jetzt ein Glas Mandelmilch! Na dann bis morgen, wenn du willst!

### Tag 9 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute Morgen ging es mir schon besser. Noch nicht optimal, aber besser. Nach einem Glas Mandelmilch fühlte ich mich dann richtig gut und bin walken gegangen. Kein Vergleich zu gestern. Ich war flott unterwegs und erfreute mich an der üppigen Blumenpracht in den Gärten und den blühenden Bäumen. Heute konnte ich meine Runde richtig genießen und bin sehr

dankbar dafür. Am Schluss hatte ich sogar noch genügend Power für ein paar Kräftigungsübungen. Ein wirklich wunderschöner Vormittag!

Nach einem zweiten Glas Mandelmilch begann ich damit die wenigen noch verbleibenden Lebensmittel aus meinem „alten Leben“ in eine Schachtel zu packen. Ich werde sie kommende Woche einer lieben Freundin bringen, die Verwendung dafür hat. Leer ist es geworden in den Regalen und in der ganzen Wohnung. Es ist aber eine gute Leere. Mehr Raum zum Atmen und für Neues. Die Räume sind viel luftiger und irgendwie passt es perfekt zum Frühling, der hoffentlich jetzt doch bald kommen wird ☺. Nach einem aktiven Nachmittag verspürte ich wieder ein leises Hungergefühl. Mandelmilch ist aus und irgendwie habe ich Lust mal ein bisschen feste Nahrung zu probieren. Da beim Lichtnahrungsprozess alle Bakterien den Körper verlassen (auch die Darmbakterien), ist es besser, danach nur gekochte Nahrung zu essen, z.B. Reis, Nudeln, Kartoffel, oder auch Toastbrot. Auch ist es nicht gut, verschiedene Grundnahrungsmittel zu mischen. Optimal ist, wenn man 7 Tage das gleiche Grundnahrungsmittel isst und dann für weitere 7 Tage ein anderes (da tut sich die Verdauung leichter). Ich möchte mich noch nicht so festlegen, und so probiere ich mal einen kleinen Snack. Ich habe noch einige Säckchen gegarte Maroni zu Hause und probiere mal davon ein paar Bissen. Sie schmecken süß und cremig. Langsam esse ich einige davon und erfreue mich am Geschmack und der cremigen Konsistenz. Alles fühlt sich anders an. Ich esse ganz langsam und kaue so lange, bis alles fast flüssig ist. Nach etwas mehr als einer halben Packung bin ich satt. Ich glaube fast, dass das schon zu viel war, weil nach einer viertel Stunde fühle ich mich schwer und müde. Vielleicht ist es auch nur ungewohnt für meinen Körper, all das werde ich in der nächsten Zeit herausfinden. Ich werde viel experimentieren mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln, also wieder eine spannende Zeit. **Heute möchte ich Dir ein Buch empfehlen**, in dem Du die Wahrheit über die Nahrungsmittelindustrie nachlesen kannst: „DIE ERNÄHRUNGSLÜGE“ von Hans-Ulrich Grimm – „Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt“. >> Nach der Lektüre wird man nur noch frisch kochen wollen. Und wer nicht so reagiert, ist ohnehin schon des Wahnsinns fette Beute << STERN  
Na dann bis morgen, wenn Du willst!

## Tag 10 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute hatte ich eine unruhige Nacht. Der Bauch grummelte und ich hatte ab und an Darmkrämpfe. Die Maroni waren wohl nicht das Richtige. Aber es war auch eine interessante Erfahrung zu sehen, wie der Körper auf unpassende Nahrung reagiert. 15 Minuten nach dem Essen hatte ich das Gefühl, dass es mir komplett die Energie abzieht und ich war nur noch müde und kraftlos. Ich war froh schlafen zu gehen und in der Nacht meldete sich dann der Darm. Offensichtlich hatte ich trotz gründlicher Darmreinigung vor dem Seminar immer noch Stoffwechselendprodukte in mir, und die machten mir Schwierigkeiten. Gegen morgen konnte ich mich davon befreien und dann ging es mir auch gleich wieder besser. Vormittag hatte ich einiges im Haushalt zu tun und dann konnte ich noch eine Weile am Balkon in der Sonne liegen. Zu Mittag trank ich dann ein Glas Reismilch, das tat mir gut. Mit einem guten Gefühl machte ich mich am Nachmittag zu meiner Walkingrunde auf, war aber nicht so fit wie gestern. Trotzdem war es schön, ich beobachtete die Wolken am Himmel, die heute wie Luftschiffe aussahen, in ihren unterschiedlichen Formen. Wieder daheim beschloss ich mir etwas Reis zu kochen. Ob der für mich wohl verträglicher ist? Gesagt, getan kochte ich eine Portion Reis, die ich mit etwas veganer Gemüsebrühe würzte. Es duftete herrlich und vorsichtig begann ich eine kleine Menge davon zu essen. Ich spürte in den Körper hinein und heute gab es keinen Widerstand, eher ein zufriedenes JA. Langsam aß ich den Teller leer. Ich fühlte mich sehr satt und es ging mir gut. Ich spürte meine Energie frei fließen und war sehr dankbar dafür. Der Nachmittag verging schnell und gegen Abend hatte ich Appetit auf Milchreis. Also bereitete ich mir noch eine Portion zu, von der ich nur etwas mehr als die Hälfte aß, dann war ich pappsatt. Ich hatte einfach das Gefühl, dass ich heute mehr Nahrung brauche und habe diesem Verlangen nachgegeben. Der Körper weiß am besten, was er gerade braucht. So habe ich am heutigen Tag wieder einige interessante Erfahrungen gemacht und bin schon neugierig, wie es weitergeht. **Mein Tipp für heute:** Lass mal einen Tag lang Deinen Körper die Führung übernehmen. Geh aus dem Kopf (was man alles tun bzw. lassen sollte) raus und fühle in Deinen Körper hinein, welche Bedürfnisse er hat. Der

Körper zeigt Dir das über das Gefühl. Tu einfach das, was sich gut anfühlt. Ich wette, Du wirst überrascht sein!  
Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 11 nach dem Lichtnahrungsseminar

Gestern war es doch ein bisschen viel mit dem Essen. Das habe ich bald danach gemerkt, mir ging es dann nicht so gut. Ich werde einfach ein bisschen experimentieren mit der Menge und herausfinden, was sich gut anfühlt und was nicht. Ich hatte heute den ganzen Vormittag keinen Hunger und habe erst gegen 14.00 eine Portion Reis mit Gemüse gegessen. Das war dann auch völlig ausreichend. Ich glaube langsam stellt sich der Körper auf eine bestimmte Menge Nahrung ein, die er zurzeit gerne zur Lichtnahrung dazu haben möchte. Das kann sicher ein wenig variieren und ist auch von der Tagesaktivität abhängig, aber eine Tendenz ist schon zu erkennen. Ganz am Anfang habe ich geschrieben, es sind nach dem Seminar verschiedene Modelle möglich und momentan fühlt sich ein wenig „zufüttern“ für mich gut an.

Kopf und Körper sind oft nicht auf dem gleichen Level. Der Geist ist schon weit voraus und der Körper hinkt, in alten Gewohnheiten verhaftet, hinterher. Im Kopf ist mir vollkommen klar, dass diese gekochte Nahrung kaum noch Nährstoffe enthält und dass ich die Energie aus einer anderen Quelle beziehe. (Wie alle Menschen, der eine mehr, der andere weniger) Aber der Körper, oder genauer gesagt das Bauchhirn, hat damit noch keine Erfahrung und glaubt, dass der Körper physisches Essen braucht, um zu überleben. Da kann man nur geduldig sein und dem Körper Zeit geben, neue Erfahrungen zu machen. 21 Tage sind dafür meinem Gefühl nach nicht genug und wenn man ein Leben lang gegessen hat, kann es schon etwas dauern, bis der Körper erkennt, dass es eine viel bessere und leichtere Möglichkeit gibt, Energie aufzunehmen. Die Aufnahme über die Atemtechnik ist natürlich die Methode, bei der es ganz bewusst praktiziert wird. Es gibt aber so viele Dinge, die uns nähren: Ein Spaziergang in der Sonne, Musik, Düfte, Farben, ein gutes Gespräch... **Mein Tipp für heute:** Achte mal einen Tag lang ganz bewusst darauf, was Dich nährt und was Dir Energie abzieht. Fühle die Unterschiede, wie Dein Körper auf verschiedene Dinge und Situationen reagiert, z.B. auf unterschiedliche Menschen, verschiedene Speisen, Orte usw.

Wie fühlt sich eine bestimmte Kosmetik auf Deiner Haut an?  
Das Gespräch mit der besten Freundin? Ein Besuch im  
Krankenhaus?

Je öfter Du beobachtest, was ein Ereignis mit Dir macht, desto  
feinfühlicher wirst Du erkennen was gut für Dich ist und was  
nicht!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 12 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute ist ein wirklich guter Tag. Ich bin ziemlich fit  
ausgestanden, und auch wenn das Wetter nicht so toll war, war  
ich von der Früh weg sehr gut gelaunt. Ich hatte Vormittag ein  
paar Erledigungen in Wiener Neustadt zu machen und habe  
erfreut festgestellt, dass auch der Besuch eines  
Lebensmittelgeschäftes immer unproblematischer wird. Ich  
kaufte zielstrebig das, was ich brauchte und erfreute mich an  
dem reichhaltigen Angebot, ohne jegliches Verlangen danach zu  
haben. Ich fühlte mich wohl, satt und genährt. Unter Mittag  
machte ich flott und beschwingt eine Walkingrunde und auch  
danach fühlte ich mich prima. Ich spürte wie die Lust und  
Freude an der Bewegung wieder zurückkommt, und wie es auf  
einmal wieder leicht geht. All die Liebe und Dankbarkeit, die  
ich dafür fühlte, nährte mich bis in jede Zelle meines Körpers.  
Dann machte ich eine sehr interessante Erfahrung: Aus  
verschiedenen Gründen war es mir nicht möglich einen Wunsch  
meines Partners zu erfüllen. Das heißt, es wäre nur dann  
möglich gewesen, wenn ich sein Bedürfnis wichtiger genommen  
hätte, als mein eigenes. (Was ich schon so oft in meinem Leben  
gemacht habe, die Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen  
wichtiger zu nehmen als die eigenen) Kennst Du das auch?  
Diesmal machte ich es anders und prompt kamen auch die  
Schulgefühle hoch. Wie kannst Du nur? Du bist egoistisch...usw.  
In diesem Moment fühlte ich ganz deutlich wie ich aus der  
hohen Schwingung von Liebe und Dankbarkeit herausfiel und  
ganz deutlich Energie verlor. Der nährend Strom versiegte und  
nach kurzer Zeit bekam ich Hunger. Es war fast unglaublich, so  
direkt habe ich das noch nie gespürt. Ich schaute mir diese  
Gefühle an und transformierte sie mit einer speziellen Technik.  
Danach fühlte ich mich besser, der Hunger aber blieb. Mir war  
wichtig, das Thema vor dem Essen zu lösen, weil ich diese  
Gefühle heilen wollte anstatt sie mit Essen zu unterdrücken und

runterzuschlucken. Danach kochte ich mir einen Teller Reis mit Broccoli und aß diesen genüsslich, einfach weil es gut schmeckte.

Wie oft isst Du um Dich besser zu fühlen und Deine Gefühle und Emotionen nicht zu spüren?

**Mein Tipp für heute:** Wenn Du Hungergefühle hast, frage Deinen Körper ob er jetzt wirklich physische Nahrung braucht, oder etwas anderes. Manchmal braucht er nur Zuwendung, Trost, Anerkennung oder Liebe. Welches Gefühl willst Du gerade nicht fühlen? Der Körper gibt Dir die Antwort schnell, wenn Du bereit bist zuzuhören!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 13 nach dem Lichtnahrungsseminar

Der heutige Tag hat recht gut begonnen, dann kamen noch mal ziemlich heftige Emotionen hoch. Ja, Schuldgefühle sind ein umfangreiches Thema, vor allem wenn ein Muster schon über viele Jahre läuft. Ich habe darüber meditiert und einige Clearings damit gemacht, aber ganz wollten sie (noch) nicht verschwinden. Heute ist wieder das zweite Chakra dran, also kein Wunder. Dort sitzen unsere Ängste und die ganze Vergangenheit. Da ich momentan daran nichts ändern konnte, dachte ich mir einfach „Auch das geht vorbei“ und beschäftigte mich mit etwas Hausarbeit. Zu Mittag gab es zur Abwechslung einen Teller Reis ☺ und innerhalb von einer halben Stunde kam die Sonne heraus und es wurde schön warm. Ich spürte richtig wie die trüben Gedanken verschwanden und ich hatte einfach nur den Wunsch raus zu gehen und die Sonne zu genießen. Mit meinem Partner fuhr ich nach dem Essen in ein nettes Lokal wo wir im Freien sitzen konnten, und diskutierten über die Veränderungen der letzten Zeit. Wir sind am Weg, kenne das Ziel aber noch nicht. Mir ist in den letzten Wochen aufgefallen, wie leicht manche Dinge gehen können, wenn man aus dem Kopf heraus geht sich mehr von der Intuition führen lässt. Immer, wenn ich das getan habe, liefen die Dinge leicht und flüssig. Zum Beispiel kam mir plötzlich der Gedanke in den Kopf, jetzt jemanden anzurufen und die Person war sofort erreichbar und die Angelegenheit schnell erledigt. Oder ich „wusste“ genau in welches Geschäft ich fahren musste, um eine bestimmte, seltene Ware kaufen zu können. Oder ich wählte

spontan eine andere Route mit dem Auto und kam so schneller ans Ziel...usw.

Intuition funktioniert ohne Nachdenken, Du weißt es einfach.

Sie ist aber auch so schnell wieder weg, wie sie gekommen ist.

**Mein Tipp für heute:** Achte im Laufe des Tages immer wieder mal auf eine Eingebung. Wenn Du spontan den Gedanken im Kopf hast JETZT etwas Bestimmtes zu tun, dann tu es, wenn möglich, und schau was dabei herauskommt. Ich wette, es wird etwas sehr Positives sein. Obwohl ich mich heute nicht in Topform fühlte, hatte ich die Eingebung nach dem Lokalbesuch nach Hause zu walken. Das ist eine Strecke von mehr als eineinhalb Stunden und die längste seit meiner Umstellung. Der Kopf hatte seine Zweifel aber es fühlte sich gut an und so machte ich mich auf den Weg. Es ging wunderbar leicht und mit jedem Schritt fiel ein Stück von dieser Schwere, die ich den ganzen Vormittag gefühlt hatte, von mir ab. Als ich zu Hause ankam war ich erfrischt und wieder positiv aufgeladen. Ich war so dankbar für all die Energie und Kraft, die ich in der Natur schöpfen konnte und fühle mich wieder ausgeglichen und in meiner Mitte. Ich wünsch Dir einen schönen Abend!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 14 nach dem Lichtnahrungsseminar

Ein wunderschöner Morgen! Ich wache heute schon gegen 04.45 auf und lausche auf die Stille. Ich habe sehr gut geschlafen und fühle mich jetzt schon wach und fit. Trotzdem genieße ich noch ein wenig die behagliche Wärme meines Bettes und bin sehr dankbar für all die Annehmlichkeiten, die ich in meinem Leben habe. Auf einmal beginnt eine Amsel zu zwitschern und dann stimmen immer mehr Vögel in ihr Lied ein. Ich liebe es bei offenem Fenster zu schlafen und im Frühjahr vom Gesang der Vögel geweckt zu werden. Seit einigen Tagen fühlt sich mein Körper wieder kräftiger an und ich freue mich auf den Tag. Ehrlich gesagt habe ich es mir leichter vorgestellt, ganz mit dem Essen aufzuhören. Im Kopf ist ja alles klar aber ich habe die so tief verwurzelte Gewohnheit des Körpers zu essen wirklich unterschätzt. Natürlich, mit eiserner Willenskraft und ohne Rücksicht auf den Körper ist es sicher möglich, die Umstellung schon auf das erste Mal durchzuziehen. Aber das ist nicht mein Weg. Seit ich begonnen habe, meine Ernährung umzustellen, ist immer alles leicht

gegangen und zum richtigen Zeitpunkt habe ich einfach damit aufgehört gewisse Dinge zu essen. Das war alles absolut im Einklang mit dem Körper und er hat es mir immer mit guter Gesundheit und Wohlbefinden gedankt. Also werde ich auch diesmal den sanften Weg gehen, gemeinsam mit dem Körper. Ich habe das Gefühl, dass ich in ein paar Monaten den 3-Tages Prozess selbständig wiederholen werde. Ich glaube, dass es das zweite Mal viel leichter sein wird, weil der Körper dann schon Erfahrung sammeln konnte, wie es ist, einige Zeit nichts zu essen und auch aus einer anderen Quelle genährt zu werden. Ich werde wissen, wann es dafür Zeit ist. **Mein Tipp für heute:** (und der gilt nicht nur für das Essen). Sei geduldig und liebevoll mit Dir selbst! Freue Dich über die kleinen Erfolge, anstatt die Aufmerksamkeit auf alles, was du (noch) nicht geschafft hast, zu richten. Das ist auch für mich noch eine große Übung. Wir sind so anders konditioniert und erzogen worden. Spüre wieviel besser Du Dich fühlen kannst, wenn Du es wählst Dich selbst gut zu behandeln und Deine Erfolge anzuerkennen. Und da gibt es eine ganze Menge... bei jedem von uns!

Ach ja, ab morgen gibt es Erdäpfel! Ich freu mich drauf!  
Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 15 nach dem Lichtnahrungsseminar

Gestern Nachmittag machte ich eine wunderschöne Erfahrung. Ich nutzte das schöne, warme Wetter für eine Walkingrunde bei den Teichwiesen, einem Naherholungsgebiet in der Nähe von Rohrbach. Mir ging es sehr gut und entschied mich spontan dafür über den Koglberg bis nach Hause zu walken. Mein Partner fuhr mit dem Auto heim und ich machte mich auf den Weg. Der leichte Wind fühlte sich richtig angenehm an und die Sonne strahlte vom wolkenlosen Himmel. Nach der ersten halben Stunde im flachen Gelände begann die stetige Steigung, die in ca. 40 Minuten auf den Gipfel führt. Ich begann in moderatem Tempo den Aufstieg und horchte immer wieder in meinen Körper hinein. Ich spürte ganz deutlich die Freude an der Bewegung. Nach der halben Strecke hatte ich Lust das Tempo zu steigern bis ich leicht und mit genügend Kraftreserven der Gipfel erreichte. Wow, was für ein Moment! Ich betrachtete das Panorama, wie wenn ich es das erste Mal sehen würde und auf eine gewisse Weise war es für mich auch

so. Ich fühlte so viel Dankbarkeit für meinen Körper, für diesen Tag und diese Erfahrung. Auch der Heimweg war wunderschön. Mit jedem Schritt gewann ich mein Vertrauen in die Leistungsfähigkeit meines Körpers zurück und erst im Bewegungspark, gegenüber meiner Wohnanlage, schaute ich das erste Mal auf die Uhr. Ich war gute zweieinhalb Stunden marschiert und fühlte mich immer noch fit! In dieser Zeit hatte ich weder Hunger noch Durst und fühlte mich rundherum wohl und zufrieden. Die Natur nährte mich und ich fühlte mich nie verbundener mit allem um mich herum, als in diesem Moment. Erinnerungen an meine frühe Kindheit stiegen in mir hoch. Die Zeit wie ich so 4 oder 5 Jahre alt war. Meine Familie fuhr manchmal in die Wachau zu einem schönen Heurigen mit einem großen Garten. Während die Erwachsenen den ganzen Nachmittag am Tisch saßen, legten sie mir eine Decke in die Wiese, auf der ich spielen konnte. Der weitläufige Garten war dann mein Königreich, das ich immer wieder aufs Neue erkundete. In solchen Momenten vergaß ich alles um mich herum. Ich brauchte nichts zu essen oder zu trinken oder sonst irgendwas. Ich hatte alles, war glücklich, einfach da im Augenblick, im ewigen „Jetzt“. Langsam und sanft kam dieses Gefühl von damals an die Oberfläche, die Zeit blieb stehen und ich fühlte diese tiefe Verbundenheit mit allem was ist. Ein magischer Moment!

**Mein Tipp für heute:** Erinner dich in einem stillen Moment daran, was Dir als Kind Freude bereitet hat. In welchen Situationen hast du dich besonders wohl gefühlt, warst Du besonders glücklich? Das zeigt Dir den Weg zu den Dingen, die Deine Seele wirklich nähren. Vielleicht kannst Du etwas davon wieder in Dein Leben integrieren oder Du beginnst mit einem neuen Hobby.

Ich praktizierte im Park noch die Atemtechnik, was draußen in der Natur besonders schön ist. Dann ging ich dankbar und zufrieden nach Hause.

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

[Tag 16 nach dem Lichtnahrungsseminar](#)

Heute ging es mir nicht so gut. Das 5. Chakra ist wieder dran und ich spüre wieder vermehrt die Themen vom 2. Chakra, mit dem es ja in Zusammenhang steht. Meine Verdauung will (noch) nicht so recht in Schwung kommen und auch mit dem

„Zufüttern“ habe ich heute wohl über das Ziel hinausgeschossen. Sportlich bin ich fit, aber emotional habe ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich gut weiterkomme. Soviel Veränderung ist in so kurzer Zeit geschehen, das will erst mal im wahrsten Sinn des Wortes verdaut werden. Irgendwie sehne ich mich nach einem Stück „Normalität“ (was immer das auch sein mag), jedenfalls habe ich heute zum ersten Mal bewusst mein „altes“ Leben irgendwie vermisst.

Vielleicht sehne ich mich einfach auch nur nach ein wenig Ruhe und danach, dass sich alles wieder ein wenig stabilisiert. Die großen Veränderungen im Außen sind abgeschlossen und ich wünsche mir sehr, dass sich all das Neue bald gewohnt und „normal“ anfühlt.

Auch mein Körper fühlt sich heute nicht so gut an, meine Beine sind gestaut und ich habe ein komisches Gefühl im Bauch. Es gibt eben solche und solche Tage. Da heißt es geduldig mit sich selbst sein und akzeptieren, dass man manchmal auch bereit sein muss, einen Schritt zurück zu machen, um vorwärts zu kommen. **Das ist auch mein Tipp für heute:** Einfach akzeptieren, dass es nicht immer nur leicht ist und vorwärts geht; und wenn Dich ein altes (Verhaltens)-Muster einholt, dann sei geduldig mit Dir selbst. Sage Dir dann, dass es in Ordnung ist, dies zu tun (was immer das auch ist): Ganz gleich, ob es nun zu viel Essen ist, irgendwelche Genussmittel oder eine Verhaltensweise, die Du eigentlich ablegen wolltest. Erlaube Dir einfach es ohne schlechtes Gewissen zu tun, wenn Du momentan nicht anders kannst. Sage Dir dann, dass Du akzeptierst, dass das jetzt so ist, und **vor allem**, dass Du Dich trotzdem liebst, und versuche diese Liebe zu Dir auch zu fühlen. Damit werde ich mich bis zum Schlafengehen heute beschäftigen. Ich wünsch Dir einen schönen Abend!  
Na dann bis morgen, wenn du willst!

### Tag 17 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute geht mir wieder besser. Ich war gestern Abend noch ziemlich beschäftigt mit Übungen in Selbstliebe und habe dann sehr gut und etwas länger als sonst geschlafen. Gegen sieben Uhr ging die Sonne auf dem Balkon auf und ich nutzte die Stille des Morgens um auf dem Balkon meine Atemübungen zu machen. Die frische Luft vertrieb die letzten Reste der trüben Stimmung von gestern und danach fühlte ich mich frisch und fit

für den Tag. Heute Vormittag fuhr ich nach Berndorf zu einer Klientin. Die energetische Arbeit ging mir leicht von der Hand, ich fühlte mich geführt und in Verbindung mit der Quelle allen Seins. Entsprechend gut lief die Sitzung. Es machte mir große Freude nach der längeren Pause nach dem Seminar wieder zu arbeiten. Jetzt fühle ich mich auf jeden Fall fit genug dafür. Ich bin auch sehr dankbar dafür, dass ich schon früher lernen durfte, wie wichtig es ist, ALLE Dinge, die einem begegnen, zu akzeptieren. Dann können sie sich schneller auch wieder verändern. Wogegen Du Dich sträubst, das bleibt. Was Du akzeptierst, das kann gehen. **Das ist auch mein Tipp für heute:** Ich weiß, es ist sehr ähnlich wie gestern, aber man kann es wirklich nicht oft genug sagen: Bei allem, was Du verändern willst, ist es zuerst notwendig, den Ist-Zustand zu akzeptieren. Ganz gleich, ob Du Dein Gewicht verändern willst, endlich lernen willst NEIN-zu-sagen, oder einen anderen Job haben willst. Sich über das beklagen, was ist, zementiert den Zustand nur noch mehr ein. Erst wenn Du den momentanen Zustand akzeptierst und die volle Verantwortung dafür übernimmst, kannst Du es auch verändern. Auch sonst lief der Tag recht gut. Am Nachmittag machte ich meine Walkingrunde und war gut eineinhalb Stunden unterwegs. Die Magnolien stehen in voller Blüte und auch die anderen Bäume und Sträucher blühen und duften herrlich. Heute habe ich tagsüber nur etwas Reismilch getrunken und am Abend gab es einen Teller Kartoffel mit Blattspinat. Damit fühle ich mich sehr wohl. Morgen sind die 21 Tage dann um, dann gibt es eine Bestandsaufnahme und einen Rückblick. Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Tag 18 nach dem Lichtnahrungsseminar

Heute war wieder ein schöner Tag. Mein Partner und ich haben einen Ausflug nach Oberpullendorf unternommen. Bevor wir uns in Mattersburg eine gemeinsame Wohnung genommen haben, lebte ich fast 12 Jahre in Oberpullendorf. Ich komme gerne mal hierher und besuche Plätze, wo ich mich früher gerne aufgehalten habe. Ein besonders schöner Ort befindet sich in der Nähe von Frankenau. Das ist eine kleine Kapelle auf einem Hügel von dem aus man eine traumhaft schöne Aussicht hat. Man sieht in der Ferne das Günser Gebirge und an klaren Tagen

sogar den Schneeberg. Es gibt dort eine nette Nordic Walkingrunde und es war im Frühjahr immer mein Lieblingsplatz. Auf der Wiese vor der Kapelle blühen unzählige Gänseblümchen, manchmal sogar im Winter.

Mit der Bewegung geht es mir immer besser und auch das „zufüttern“ hat sich mittlerweile eingespielt. Über den Tag verteilt trinke ich meistens Pflanzenmilch, wobei ich bemerkt habe, dass Reis-, Hirse- und Soyamilch für mich am verträglichsten sind. Mandelmilch ist mir manchmal zu schwer und Dinkel- und Hafermilch sind für mich nicht so bekömmlich. Wenn Du diese Liste liest, bist Du vielleicht erstaunt, wie viele pflanzliche Alternativen es zu Kuhmilch gibt. **Und das ist auch mein Tipp für heute:** Such Dir aus der Liste einfach ein oder zwei Sorten aus, die Dich ansprechen, und ersetze die Kuhmilch mal durch eine pflanzliche Alternative. Mit vielen dieser Sorten kann man kochen und backen und einige schmecken hervorragend zu Müsli oder als „Milch“-Shake mit Obst.

Ich wünsche Dir viele neue und bereichernde Geschmacks Erlebnisse!

Am Abend esse ich dann eine Suppe mit etwas grünem Gemüse und Kartoffeln.

Damit kommt mein Körper gut zurecht und ist fit und leistungsfähig.

Die Atemtechnik habe ich auch langsam verinnerlicht und kann mich mehr auf das Gefühl einstellen. Am Schönsten ist es das im Freien zu machen, an einem ruhigen Ort in der Natur. Ich bin mit dem momentanen Stand der Dinge zufrieden und habe das Gefühl, dass nach all diesen Veränderungen jetzt mal eine kleine Verschnaufpause angesagt ist. Einige Zeit würde ich jetzt gerne in diesem Rhythmus bleiben, bis sich all das Neue ziemlich normal anfühlt, und erst dann wieder Veränderungen vornehmen. Heute sind die ersten 21 Tage vorbei und am Seminar haben wir gehört, dass dann eine stabilere Phase kommt.

Ich werde natürlich auch weiter meine Erfahrungen mit Euch teilen, (der Prozess geht ja trotzdem immer weiter) nur nicht mehr täglich sondern einfach dann, wenn es etwas Neues zu berichten gibt. Ich hoffe, dass ich Dir mit diesem Erfahrungsbericht oder dem einen oder anderen Tipp beitragen konnte und bin sehr neugierig, welche interessanten Erfahrungen in den nächsten Monaten auf mich warten.

Na dann bis bald, wenn Du willst!

Und so geht`s weiter 1:

Heute war ich bei einem lieben Freund und habe ihm noch ein paar Überbleibsel von meinem Rohkostleben vorbeigebracht. Es ist immer spannend mit ihm zu plaudern. Er ist ein Mensch voller Ideen und steckt andere leicht mit seiner Begeisterung an. Wir redeten über alles Mögliche, das Lichtnahrungsseminar, einem Freund von ihm, der auch Lichtnahrung macht, ein paar neue Projekte von ihm auf der Rosenberg... **Heute möchte ich Dir mal einen wirklich schönen Ausflugstipp geben:** Die Rosenberg in Niederösterreich (Waldviertel) Die ganze Gegend dort hat eine sehr angenehme und schöne Energie und in der Burg drinnen gibt es einige besonders schöne Plätze. Wenn man die Möglichkeit hat, einmal unter der Woche einen Ausflug dorthin zu machen, hat man es auf jeden Fall ruhiger und kann in die Energie so richtig reinspüren. Am Wochenende ist natürlich mehr los, dafür gibt es dann auch eine Greifvogelshow und manchmal auch mittelalterliche Reitauftritte.

Mein Freund zeigte mir spontan einen sehr schönen Platz in der Nähe von Eisenstadt, wo ein 200 Jahre alter Zübelbaum steht. (Der heißt wirklich so)

Wir verabschiedeten uns dort und ich nutzte die Gelegenheit für eine Meditation in dieser schönen Umgebung. Es war wunderbar, diese Ruhe nur durchbrochen vom Gezwitscher der Vögel, die sich in dem alten Baum immer wieder aufhielten. Ich blieb etwa eine halbe Stunde dort und konnte mich so richtig auftanken. Danach hatte ich noch ein paar Sachen in Eisenstadt zu erledigen und daheim habe ich endlich meine neuen Fliegengitter montiert.

Heute hatte ich wieder einmal mehr Hunger und habe nach meiner Suppe am Abend noch ein paar Kartoffel und einige Scheiben Toast gegessen. Es war gut für mich und ich habe es genossen. Ich freu mich schon auf den schönen, sonnigen Tag morgen. Ich möchte einen Ausflug an den Neusiedlersee machen und am Abend bin ich bei einer lieben Freundin eingeladen. Ich wünsch Dir einen schönen Abend!

Na dann bis bald, wenn Du willst!

## Und so geht's weiter 2:

Die letzten zwei Tage waren sehr schwer. Es ging wieder durch das erste und zweite Chakra und auch der Neumond morgen hat wohl die intensiven aufsteigenden Gefühle mit verstärkt. Ich hätte nie gedacht, was man über das Essen bzw. Nicht-Essen alles lernen kann. Am Mittwoch hatte ich den ganzen Tag Hunger und auch das vage Gefühl, dass ein größerer emotionaler Brocken an die Oberfläche drängt. Kennst Du dieses Gefühl, eine Art Vorahnung, dass etwas Unangenehmes auf Dich zukommt? Genau das hatte ich. Mittwochabend schon fühlte ich mich unwohl und am Donnerstag war es dann so weit. Ich geriet wieder einmal in eine Situation, in der es angebracht gewesen wäre, meine (negativen) Gefühle (in diesem Fall Frust, Ärger und Zorn) zum Ausdruck zu bringen. Ich tat es aber nicht. Anstatt meinem Gegenüber ehrlich zu sagen, dass mich sein Verhalten frustriert und ärgert, schluckte ich diese „negativen“ Gefühle mit zu viel Essen hinunter und am Schluss richtete ich diese Gefühle auch noch gegen mich selbst, aus Frust darüber, dass ich zu viel gegessen hatte. Ich kenne dieses Verhalten nur zu gut aus meiner Kindheit. Es war in Ordnung mal traurig zu sein oder enttäuscht oder gelangweilt, aber wütend, zornig oder trotzig zu sein, das ging gar nicht. Da gab es sofort Schelte und Strafen, weil so ein Verhalten „gehört sich nicht.“ Also schluckte ich meine Wut, Ärger und Zorn mit Essen runter, um nicht auch noch eine Strafe für mein „ungebührliches“ Verhalten zu kassieren. Das war mein Weg in die Essstörungen, die mich dann über viele Jahre lang begleiteten. Bis zum gestrigen Tag war mir nicht bewusst, dass ich dieses Verhalten fast 1:1 immer noch praktiziere. Nur die Angst vor Strafe ist durch die Angst vor Zurückweisung und Liebesentzug ersetzt worden. Diese Erkenntnisse kamen mir heute bei meiner Walkingrunde früh am Morgen. Auf einmal sah ich die Zusammenhänge ganz klar vor mir. Ich kann nur sagen, danke dafür, auch wenn es momentan nicht so leicht war, das anzunehmen. Sobald ich jedoch bereit war, auch diese Gefühle und mein Verhalten zu akzeptieren, öffnete sich mein Herz und die ganze angestaute Energie kam wieder in Fluss. Ich fühlte ganz intensiv die Liebe in mir und konnte sie auch wieder nach Außen fließen lassen. Auch mein übermäßiger Appetit verschwand und heute war ich

wieder mit meiner üblichen Kost zufrieden. Also ich kann nicht sagen, dass nach den ersten 21 Tagen eine ruhigere Zeit kommt. Der Prozess geht dynamisch weiter, nur die Erkenntnisse kommen jetzt leichter als früher. Ich erkenne viel schneller was da abläuft, was aber nicht heißt, dass es angenehmer ist, wenn die Situation gerade stattfindet. Heute möchte ich etwas früher schlafen gehen und meinem Körper und meinem Geist eine Erholungspause gönnen. Ich wünsch Dir einen schönen Abend!  
Na dann bis bald, wenn Du willst!

### Die nächsten Tage:

Gestern war es etwas ruhiger. Die Erkenntnisse begannen zu sickern und heute habe ich in einer ähnlichen Situation anders reagiert und einfach gesagt, was ich mir dachte. Und siehe da, es wurde gut angenommen, kein Stress, nichts. Das fühlte sich sofort unglaublich leicht an und die Energie floss spürbar in meinem Körper und über das Herzchakra zu meinem Gegenüber. Oft sind es nur unsere eigenen Befürchtungen, die uns glauben lassen, dass man etwas nicht sagen sollte. Aus dem Herzen gesprochen kann alles gesagt werden, dann kommt es auch richtig an. Das war eine sehr schöne Erfahrung. Heute hatte es ein herrliches Wanderwetter und da ich Zeit hatte, nutzte ich den sonnigen Tag für eine Rundwanderung von Mattersburg über Sigleß nach Bad Sauerbrunn und über Wiesen wieder zurück. Überall blühen jetzt die verschiedenen Obstbäume und dieses Farbenspiel unter dem blauen Himmel mit den Schäfchenwolken erfreute mich während meiner ganzen Tour. Ich fühlte mich frisch und fit und tankte so viel Energie in der Natur, dass ich bis zum Abend nur etwas Wasser trank. Die gut vier Stunden Gehzeit schaffte ich locker. Noch ein paar längere Touren, dann fühle ich mich fit genug für eine Wanderung nach Mariazell. Ich bin schon öfter nach Mariazell gegangen, zwei Mal von Oberpullendorf aus und einmal von Mattersburg. Das ist eine gute Frühjahrstour um sich für die Wandersaison vorzubereiten. Mir gefällt die abwechslungsreiche Landschaft, die zu jeder Jahreszeit ihre eigene Schönheit hat. Wenn im Mai für ein paar Tage stabiles Wetter prognostiziert ist, werde ich starten. **Mein Tipp für heute** kann für Dich wertvoll sein, wenn Du dich gerne in der freien Natur aufhältst: Ich bin ja wirklich begeistert von der vielseitigen

Verwendbarkeit von Kokosöl, aber hast Du gewusst, dass Kokosöl auch ein hochwirksamer, natürlicher Zeckenschutz für Mensch und Tier ist? Die Zecken verabscheuen den Geruch und nehmen Reißaus!

<http://100-pro-bio.de/shop/Kokosoel-gegen-Zecken-ein-wirksamer-natuerliches-Mittel>

Hier kannst Du genaueres darüber nachlesen.

Am Abend habe ich dann eine Kohlrabi Suppe mit ein paar Bratkartoffeln genossen, natürlich mit Kokosöl 😊

Es war ein schönes Wochenende.

Na dann bis bald, wenn Du willst!

Und so geht es weiter 3:

Am Montag hatte ich einen netten Tag. Vormittag war ich einkaufen in Wiener Neustadt und Nachmittag machte ich eine Walkingrunde in Bad Sauerbrunn. Da bin ich momentan am liebsten. Einerseits ist man dort vor dem starken, kalten Nordwind geschützt und andererseits sind die blühenden Gärten und Obstbäume eine Augenweide. Es duftet, sprießt und grünt einfach überall und langsam bekommen auch die Erdbeerpflanzen die ersten Blüten. Herz, was willst Du mehr?! Bei meiner Ernährung habe ich wieder etwas umgestellt. Ich trinke über den Tag verteilt nur noch Wasser und esse am Abend dann eine Mahlzeit, meistens Erdäpfel mit irgendeinem grünen Gemüse. Ich habe das Gefühl, dass mein Körper dann leichter erkennt, dass die Nahrung auch aus einer anderen Quelle kommt, als nur vom physischen Essen.

Genaugenommen esse ich während einer Stunde am Tag und die restlichen 23 Stunden lebe ich von der Lichtnahrung. Das fühlt sich für mich zu Zeit sehr stimmig an und auch mein Körper kommt gut damit zurecht. Ich freue mich über die damit verbundene Freiheit, mich den ganzen Tag nicht ums Essen kümmern zu müssen. Am Abend genieße ich dann mein Mahl mit Freude und Dankbarkeit.

Dienstag hat meine REAKTIV-Walking Gruppe begonnen und ich habe mich sehr gefreut meine fleißigen Mädels wiederzusehen. Wir treffen uns jeden Dienstag um 19.00 im Bewegungspark in Mattersburg und trainieren 1 Stunde in der schönen Umgebung rund um den Bewegungspark. Reaktiv-Training ist für mich **das** geniale Kraft- und Ausdauertraining, mit dem man wirklich nach 3 bis 4 Stunden Ergebnisse sieht und fühlt. **Und das ist auch**

**mein Tipp für heute:** Rein in die Sportschuhe und raus an die frische Luft! Wenn Du mehr über das REAKTIV-Training wissen willst, schau auf

[www.raktor.info](http://www.raktor.info)

Wenn du es einmal ausprobieren willst, kannst Du am Dienstag gerne zur Gruppe dazukommen. Schnupperstunde ist gratis, der Kurs (10 Stunden) kostet € 70. —

Melde Dich bitte an, damit ich Leihgeräte für Dich mitnehme!

Mittwoch war wieder das erste Chakra dran und es gab ab dem Nachmittag die emotionale Achterbahnfahrt. Das kenne ich jetzt schon und war bereit, aktiv in die aufsteigenden Themen einzusteigen, anstatt nur „Passagier“ zu sein. Es war heftig, aber heilsam. Am Abend habe ich dann mehr als sonst gegessen und auch das war o.k.

Donnerstag und heute waren gute Tage. Ich bin fit und ausgeglichen. Die Atemtechnik geht mittlerweile fast automatisch und auch mein Körper erkennt die neue Nahrungsquelle langsam an. Morgen ist ein Monat seit dem Seminar vergangen. Ich kann nur nochmals betonen, dass noch kein Seminar davor mein Leben so sehr verändert hat wie dieses. Manchmal ist es heftig aber ich genieße diese wundersame Reise zu mir selbst und bin sehr neugierig auf die nächsten Wochen.

Na dann bis bald, wenn Du willst!

[So geht es weiter 4:](#)

Das Wochenende war schön aber (emotional) anstrengend. Irgendwie habe ich da wohl die Büchse der Pandora geöffnet. Auf jeden Fall kam ein Thema nach dem anderen an die Oberfläche. Am Samstag lag ich auf dem Balkon und war nach einer Meditation wirklich ruhig und entspannt. Ich richtete die Aufmerksamkeit auf meinen Atem und nach ein paar Minuten nahm ich mich auf eine Art und Weise wahr, wie noch niemals zuvor. In diesem Augenblick war ich frei von jeglichen Gefühlen und Emotionen, ruhig und klar wie ein stiller See aus Energie. Nichts bewegte die glatte Oberfläche, da war nur Freude und Frieden. Dann auf einmal begannen Emotionen, wie Blasen aus der Tiefe, an die Oberfläche zu steigen. Während ich ruhig weiter atmete, schaute ich mir den Inhalt der Blasen an. Es waren unterschiedliche Gefühle, von teilweise längst vergangenen Ereignissen. Da waren alte Ängste,

Enttäuschungen und andere sehr unangenehme Empfindungen, die ich kurz wahrnahm und die sich im Gewahrsein meines ausgedehnten Bewusstseins auflösten. Mir kam vor, ich wäre eine Ewigkeit reglos und vollkommen auf das Geschehen fokussiert, dagelegen. In Wirklichkeit werden es etwa zehn Minuten gewesen sein, in denen unaufhörlich immer neue Blasen vom Grund meines Bewusstseins aufstiegen. Ich schaute mir jede einzelne Empfindung an, bis auch die letzte Blase sich auflöste. Danach war wieder alles still und ich fühlte noch einmal die Essenz meines Seins. Wow, das war eine Erfahrung! Ich fühlte tiefe Dankbarkeit und Ruhe in mir. **Mein Tipp für heute:** Auch wenn Du noch nie meditiert hast, versuche einfach mal Deine Aufmerksamkeit für 3 – 5 Atemzüge auf Deinen Atem zu lenken. Das interessante daran ist, dass für diese Zeit der Gedankenstrom in Deinem Kopf aufhört und Deine Aufmerksamkeit in Dein Herz wandert. Mach das ein paar Mal am Tag und mit der Zeit wirst Du merken, dass Du klarer und gelassener wirst und Dich so schnell nichts aus der Ruhe bringt.

Nach dieser Erfahrung gelang es mir leider nicht diese hohe Schwingung zu halten. Ich war wieder im Tagesbewusstsein und spürte die Nachwirkungen der Lösungsarbeit. Ich hatte mehr Hunger als sonst und mein Körper fühlte sich müde an. Das hielt auch noch am Sonntag an. Heute verbrachte ich viel Zeit in der Natur, das half mir dabei mich wieder zu stabilisieren. Ein paar ruhigere Tage jetzt wären echt nett! Na dann bis bald, wenn du willst!

[Hallo, da bin ich wieder!](#)

Ja, mein Wunsch nach ein paar ruhigen Tagen war wirklich stark, aber das Leben (ich selbst) hatte andere Pläne. Ab Mittwoch, wo wieder ein neuer Zyklus begann, kamen immer mehr massive Themen hoch und ich wusste kaum noch wie ich diesen Haufen an unerlösten Emotionen abarbeiten sollte. Ich tat mein Bestes aber es war einfach kaum auszuhalten. Der nahende Vollmond leistete auch seinen Beitrag und ich begann wieder öfters und ziemlich viel zu essen, um da irgendwie durchzukommen. Da mein Partner zurzeit nur am Wochenende zu Hause ist, hatte ich sehr viel Zeit für mich selbst. Ich arbeitete mehrere Stunden am Tag mit Heiltechniken und Meditationen und hatte trotzdem das Gefühl, dass mehr

hochkommt als ich abarbeiten kann. Ehrlich, ich bin immer dankbar, wenn ich Themen erkennen und somit erlösen darf, aber in der geballten Form wünsche ich es keinem Menschen, dass er so massiv dadurch muss. Der Höhepunkt am Samstag waren dann heftige Ischias Schmerzen, die aus dem Nichts auftauchten und mich innerhalb einer Stunde fast lahmlegten. Egal ob ich mich bewegte oder nicht, die Schmerzen waren immer da. Daher konnte ich kaum schlafen. Das hatte ich schon einmal vor etlichen Jahren und scheinbar hatte ich das dazugehörige Thema gehoben. Ich war schon ziemlich verzagt, aber am Sonntagvormittag verschwanden die Schmerzen auf gleich mysteriöse Weise wie sie gekommen waren, danke dafür! Der Sonntag war noch heftig, aber ein paar schöne Stunden mit meinem Partner lenkten mich ab und am Montag, nach dem Vollmond, wurde es leichter. Die ganze vergangene Woche habe ich viel zu viel gegessen und am Montag fühlte ich den Wunsch in mir, den 3-Tage Prozess zu wiederholen. Seit ich diesen Entschluss gefasst habe fühle ich mich wesentlich besser und morgen beginne ich mit der Wiederholung. Heute gab es ein sehr leichtes Abendessen und ab morgen möchte ich mich 3 Tage nur durch Lichtnahrung ernähren. Ich glaube, dass das meinem Körper sehr gut tun wird und mich wieder im Prozess stabilisiert. Schon heute habe ich einen sehr guten Tag verbracht. Wenn ich nur wenig esse nehme ich mich und meine Umwelt ganz anders wahr, viel feiner, klarer und bin mehr bei mir selbst. **Mein Tipp für heute:** Wenn Du mal in einer Situation bist, wo Du glaubst, Du kannst das nicht schaffen, alles ist zu viel und Du hältst es nicht mehr aus, dann vertraue darauf, dass das einzig Beständige im Leben der Wandel ist. Kein Zustand hält ewig an, weder das Schöne noch das Unangenehme. Das Leben ist Veränderung, nichts bleibt so wie es ist. Darauf kannst Du vertrauen und das gibt Dir Hoffnung in nicht so guten Zeiten. „Auch das geht vorbei“ ist Dein Mantra leichter durch weniger gute Zeiten zu kommen. Na dann bis bald, wenn Du willst!

[So geht es weiter 5:](#)

Und wieder turbulente Zeiten. Das ist ja nun wirklich nichts Neues. Mein Versuch, den Lichtnahrungs- Prozess zu wiederholen, ist mir nicht geglückt. Gleich am ersten Tag bekam ich gegen 16.00 so starke Kopfschmerzen, dass ich eine

Kleinigkeit essen musste. Wahrscheinlich habe ich auch das Wetter gespürt, denn es gab ein heftiges Gewitter aber mehr als das war es einfach nicht der richtige Zeitpunkt für mich. Das wurde mir bald klar. Für die ganze Lösungsarbeit, die zurzeit stattfindet, braucht der Körper offensichtlich eine gewisse „Substanz“ (anders kann ich es nicht bezeichnen) um damit klarzukommen. Für mich ist das nicht schlimm, im Gegenteil, ich bin froh darüber, dass ich die Signale meines Körpers (wieder) bewusster und feiner wahrnehme.

Ich habe in den 3 Tagen sehr wenig gegessen und das war angenehm. Am Wochenende war es dann wieder ein bisschen mehr und auch das war O.K.

Momentan tüftle ich damit herum herauszufinden, was mein Körper wirklich braucht. Essenziell ist das Zucker, Salz und ein bisschen (Kokos-) Fett, wenn ich mehr Sport mache. Alles andere dient nur dem Geschmack und anderen, eher emotionalen, Bedürfnissen. Manchmal, wenn ich Appetit habe, esse ich ein paar Löffel Marmelade und bin dann gleich wieder satt. Das heißt, ich nehme 2 – 3-mal am Tag etwas zu mir, aber dann nur wenig. Wenn der Körper genau das bekommt, was er gerade benötigt, ist er mit SEHR wenig zufrieden. Esse ich aber etwas anderes, brauche ich um einiges mehr davon. Ich habe das Gefühl, dass der Weg zur Lichtnahrung über das richtige und bewusste Essen führt, jenseits der gängigen Ernährungsklischees. Dass es um ein Einfühlen in den Körper geht, um die bewusste Wahrnehmung schmerzlicher Emotionen (die man normalerweise mit dem Essen runterschluckt) und um das Erkennen der eigenen wahren Bedürfnisse. Das ist ein sehr spannender aber auch herausfordernder Prozess, bei dem die Wahrnehmung von sich selbst und des Körpers immer feiner wird. Dazu möchte ich Dich **mit meinem heutigen Tipp** einladen: Wenn Du Hunger hast, frage Deinen Körper wirklich bewusst, was er haben möchte. (spüre hinein auf was Du Appetit hast, was kommt Dir als erstes in den Sinn?) Vielleicht ist es eine Süßigkeit, die Dein Verstand als „ungesund“ ablehnt. Probiere einmal genau das dann zu essen. Ich wette, Du wirst überrascht sein wie schnell und wie lange Dein Körper dann satt und zufrieden ist.

Na dann bis bald, wenn Du willst!