



Ein sanfter Weg durch den Schmerz

Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer neuen Newsletter-Reihe “Ein sanfter Weg durch den Schmerz”.

Ich begegne täglich vielen Menschen in meiner Praxis, die mich fragen: Warum gibt es Schmerzen?

Und meine kurze Antwort darauf ist: Sie sind die Sprache des Körpers, die uns darauf aufmerksam macht, dass etwas in uns im Ungleichgewicht ist.

Das ist eine große Gelegenheit für uns, wieder tiefer mit uns in Kontakt zu kommen. Darum sollten wir unseren Schmerz nicht einfach als einen Feind betrachten, ihn unterdrücken oder im Übermaß mit Medikamenten betäuben; sondern wieder lernen, liebevoll in ihn hinein zu spüren und die Botschaft darin für unser Leben zu erkennen.

Im Schmerz begegnen wir dem Teil in uns, der gehört, verstanden und geheilt werden will. In den meisten Fällen sind wir unserem Schmerz nicht ausgeliefert und können viel mehr dabei bewirken, als wir denken.

Unsere Schmerzempfindung ist sehr subjektiv geprägt: durch unsere Erfahrungen, unsere Bewertungen und unsere Lebensweise.

Der Weg durch den Schmerz ist der Weg zu uns selbst, zu unseren innersten Bedürfnissen, Einstellungen und Lebensbereichen, die genauer angeschaut werden wollen.

Unser Körper trägt eine unglaubliche Weisheit in sich, von der wir lernen können, uns selbst besser zu verstehen. Dazu braucht es den Mut, in unseren Schmerz hinein zu spüren und ihm Raum zu geben.

Durch das Spüren Ihres Körpers können Sie langsam erkennen, was die Ursache hinter Ihrem Schmerz ist, und was Sie dafür tun können, damit sich Ihre Situation verbessert. **Der Schmerz ist nicht unser Feind, sondern unser Lehrer.** Er macht

uns auf Themen in uns aufmerksam, mit denen wir uns bisher zu wenig beschäftigt haben.

Schmerzen haben einen tiefen Sinn, den es zu ergründen gibt. Wenn Ihr Körper merkt, dass Sie sich wieder intensiver mit ihm beschäftigen und versuchen, ihn ins Gleichgewicht zu bringen, dann wird er darauf positiv reagieren und sich wieder mehr entspannen. Nehmen Sie Ihre Gefühle dabei einfach an und lassen Sie ihren Schmerz zu, damit er Ihnen sagen kann, was er zu sagen hat.

Der sanfte Weg durch den Schmerz ist ein Weg, bei dem Sie sich selbst und auch Ihr Leben wieder tiefer und mit mehr Lebensfreude spüren können.

Mit Ihrem Schmerz gut umzugehen bedeutet nicht, dass Sie gegen ihn ankämpfen müssen, sondern dass Sie ihm und sich selbst im gleichen Atemzug liebevoll begegnen.

Wenn Sie auf diesem Weg von mir begleitet werden möchten, schauen Sie auf meinen **YouTube Kanal**. Dort finden Sie regelmäßige Videos zu diesem Thema.

Im folgenden Video erkläre ich Ihnen einen sanften Weg, mit Schmerzen umzugehen:



www.youtube.com/watch?v=HikhaszS7E4

Ich freue mich über Ihre Likes und Abonnements meines Kanals.

Ihre Gisela Bucher

& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com