

Resilienz ist die Präsenz / innere Kraft eines Menschen.

- Der Begriff ist abgeleitet aus dem Englischen „resilience“.
- ist Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität.
- ist die Fähigkeit die Herausforderungen des Lebens zu meistern.
- ist die Fähigkeit Krisen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.
- die Fähigkeit in Verbindung mit der Quelle zu leben.
- ist die Fähigkeit sein Potenzial zu leben.
- ist die Basis für ein verantwortungsvolles, erfülltes Leben.
- ist Basis für Lebensfreude.

Diese innere Kraft hilft Menschen mit den Herausforderungen des Lebens positiv umzugehen.

Das Leben wird als Chance gesehen und nicht als Last.

Resiliente Menschen akzeptieren das Leben so wie es ist.

Resiliente Menschen sind dankbar für alle Herausforderungen, denn sie erweitern das Bewusstsein.

Resilienz wird gebremst

durch unverarbeitete Traumata, Sorgen, Glaubenssätze und unbewussten Konditionierungen und den daraus permanent ausgeschütteten Stress-Hormonen des Flucht- oder Kampf-Modus.

Resilienz wird gefördert und entfaltet

durch Harmonisierung von Herz und Gehirn und bewusstem Leben.

Folgen starker Resilienz sind:

- starkes Immunsystem / Gesundheit
- Verbesserung der Intuition / Kreativität
- Stärkung der Langlebigkeits-Enzyme: Telomere
- leben als Schöpfer und nicht als Opfer
-

Folgen schwacher Resilienz / innere Kraft:

- schwaches Immunsystem, Krankheit
- Depression, Frust Angst
- Opferhaltung

© Gerda Schwaer

www.PraesenzTherapie-Duesseldorf.de