



Daniela Meyersick

1. Analysebogen / Bestandsaufnahme

Diese Fragen verhelfen Dir zu mehr Klarheit über den momentanen Standpunkt. Du kannst sie in 4 Wochen nach der ersten Leberreinigung erneut ausfüllen, um zu schauen, wo sich etwas verändert hat.

Achte beim Ausfüllen darauf, dass Du nicht mit Deinen Antworten haderst. Das macht nur Stress und ist völlig kontraproduktiv. Entwickle lieber etwas Mitgefühl und Verständnis für Deine Geschichte. Das hat übrigens den Vorteil, dass Du dementsprechend anderen Menschen gegenüber ebenfalls mitfühlender wirst. Warum das für Deine Leber und Deine Gesundheit gut ist? Das erzähle ich Dir anschließend.

Körper

- Wie würdest Du die Qualität Deiner Ernährung auf einer Skala von 1 – 10 einstufen (1 = mäßig, 10 = super)? 1.....10
- Achte in dieser Woche bitte auf die Uhrzeit, falls Du nachts aufwachst
- Kannst Du gut abschalten? Ja Nein..... Geht so
- Wie häufig und lange betätigst Du Dich körperlich pro Woche (*Gartenarbeit, Sport, Tanzen*)?
- Welche Medikamente nimmst Du regelmäßig ein und wofür?
.....
- Bist Du gerade **akut** erkrankt?



Daniela Meyersick

Geist:

- Was verstehst Du unter Gesundheit?

- Welche Vision hast Du in Bezug auf Deine Gesundheit? Male sie Dir mit all Deinen Sinnen aus. Je intensiver Du sie Dir vorstellen kannst, desto kraftvoller wird es Dich dorthin ziehen

- „Wir ernten, was wir säen“
Stelle Dir einen Augenblick vor, Du bist 80 Jahre alt. Wie fit möchtest Du Dich in dem Alter fühlen? Womit füllst Du Deinen Tag? Genießt Du Dein Alter?) Und dann beantworte die folgenden Fragen.
 - * Was möchtest Du ernten?

 - * Was wirst Du dafür säen?

- Wie viel Zeit möchtest und kannst Du für mehr Wohlbefinden aufbringen?

- Gibt es einen Menschen, dem Du von Deinen neuen Zielen erzählen kannst und der Dich hin und wieder nach Deinem Erfolg fragt? *(Studien haben ergeben, dass 95% aller Vorsätze erfolgreich zu Ende gebracht werden, wenn wir einen Erfolgspartner haben)*



Daniela Meyersick

Seele:

- Eines Tages wirst Du diese Welt verlassen. Was wünschst Du Dir, was die Dir nahestehenden Menschen über Dich berichten? Welche Besonderheiten sollen im Gedächtnis bleiben? (Ein Tipp: Stehe zu Deinen Schrulligkeiten – sie geben Dir Deine besondere Note)
- Die Leber steht für Wachstum und Entfaltung. Gibt es Bereiche, in denen Du Dich diesbezüglich zurückhältst? (Ich habe in meiner Praxis die Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen ein anderes Leben führen würden, wenn...! Wo ist Dein „Wenn“?)
- Wenn ja: hast Du eine Ahnung, woran es liegen könnte? Fühle hinein, lass Dir Zeit. Es gibt so viele unbewusste Programm und Glaubenssätze in uns, die uns daran hindern, unser volles Potential zu entfalten. Aber nur wenn wir unser vollstes „Ich“ leben, werden wir uns erfüllt und glücklich fühlen. Vielleicht ist jetzt die richtige Zeit, auch hier das ein oder andere an alten Prägungen loszulassen.
- Mit welcher Deiner Stärken könntest Du Dir jetzt bewusst gewordenen Hindernisse überspringen?

Wie ist Dir mit dem Ausfüllen ergangen? Bist Du neugierig geworden? Das würde mich sehr für Dich freuen, denn die Neurowissenschaften konnten nachweisen, dass Du nur mit Neugierde offen für Neues bist und wieder Lernen kannst. Viel Spaß beim Freundschaft knüpfen mit Dir und Deiner Leber.

Herzliche Grüße

Daniela

Das Wichtigste zum Schluss:

Der Weg zur Gesundheit ist immer ein Weg der Freude!

© www.daniela-meyersick.de