

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Erfolgreich durch den richtigen Einsatz persönlicher Energie



- Nutzen Sie Ihre mentale Energie, um Ihre Ziele zu erreichen.
von Gerhard Conzelmann
Präsident von Cortus International und des International Shaolin Institute e.V.

lattoflex[®]

Drei Arten von Energie



Gerhard Conzelmann,
Präsident von Cortus International und des
International Shaolin Institute e.V.

Mein Name ist Gerhard Conzelmann. Ich bin Präsident von Cortus International und des International Shaolin Institute e.V. In diesem Flyer möchte ich Ihnen zeigen, wie man Spitzenleistungen erzielen kann durch den effektiven Einsatz seines persönlichen Potenzials. Ich vermittele dabei völlig neue Sichtweisen und Denkanstöße, die dazu führen, Systeme zu verändern - persönlich, geschäftlich und gesellschaftlich. Dabei bin ich u. a. spezialisiert auf das Erkennen von Ursachen bei Symptomen. Das betrifft Krankheiten genauso wie persönliche Muster und Verhaltensweisen.

In meinen Trainings und Seminaren zeige ich, wie man das Wesentliche erkennt, sich darauf konzentriert und seine Ziele mit möglichst geringem energetischem Aufwand erreicht.

Egal, was wir tun, wir brauchen für alles im Leben Energie!

Der Mensch hat dafür 3 Energiearten zur Verfügung:

- ✓ die körperliche Energie
- ✓ die emotionale Energie
- ✓ die mentale Energie

Eine Methode zum Üben mit der körperlichen Energie ist Qigong.

Für eine optimale Wirkung ist dabei jedoch die richtige mentale Energie, also das richtige Denken notwendig.

Die mentale Energie hat einen sehr großen Einfluss auf unseren Zustand. Jeder Gedanke wirkt sich im selben Augenblick auf den Körper aus, auch wenn wir das gar nicht immer wahrnehmen. Bei starken Gedanken spüren wir das meist sofort, z. B. bei Angstgedanken. Die Herzfrequenz steigt, die Atmung wird schneller und der Adrenalinausstoß erhöht sich. Die Muskulatur verkrampft bzw. verspannt sich.

Es ist uns Menschen möglich, durch den richtigen Einsatz der Gedankenkraft alle Lebenssituationen zu gestalten bzw. zu beeinflussen.



Die Macht der Gedanken

Oft fehlt uns das Bewusstsein, welchen Einfluss, welche Macht und welche Wirkung die Gedanken haben. Hierzu einige Beispiele:

- ✓ Dein Leben ist das Produkt Deiner Gedanken.
- ✓ Du hast die absolute Freiheit, zu denken, was Du willst.
- ✓ Die Qualität der Gedanken bestimmt die Qualität des Lebens.
- ✓ Je positiver die Gedanken sind, desto angenehmer und erfolgreicher verläuft das Leben.
- ✓ Jeder Mensch ist immer nur so groß, wie das Ausmaß seines Denkens.
- ✓ Wir denken in Schablonen, Standards und eingefahrenen Bahnen.
- ✓ Die Gedanken versperren den Blick für neue Chancen und Erfahrungen.
- ✓ Denken gegen Regeln ist Kreativität.
- ✓ Vorurteile sind schwieriger zu knacken als Atomkerne.



Was Du denkst, das bist Du.

Was Du denkst, das wirst Du.

So einfach ist das !!!

Wo Dein Geist ist, dahin wird Dir Dein Körper folgen! Das gilt insbesondere auch bei Krankheiten und auch bei Rückenproblemen. Weiterhin sollte einem bewusst sein:

Was Du denkst, strahlst Du aus.



Was Du denkst, ziehst Du an.



Diese Tatsache beruht auf dem physikalischen Gesetz der Resonanz. Ist man in seinen Gedanken oft mit Neidinhalt befasst, strahlt man Mangel aus. Strahlt man aber Mangel aus, zieht man auch Mangel an.

Gedanken



Da alles Energie bzw. Schwingung ist, ist auch ein Gedanke Energie bzw. Schwingung. Jeder Gedanke verändert das biochemische Muster im Gehirn.

Ein Gedanke ist also nicht Nichts. Er ist auch nicht etwas, das sich ausschließlich im Körper abspielt. Der Mensch ist ein vollkommener Sender. Er sendet permanent Gedanken aus.

Jeder Gedanke entspricht einer bestimmten Schwingung und somit einem bestimmten Energiepotential. Ein Gedanke kann als Energiekörper bezeichnet werden.

Je nach Größe des Energiepotentials sind logischerweise auch die Wirkungen der Gedanken verschieden. Es gibt starke und schwache Gedanken.

Da alles andere auch Schwingung ist, können wir mit unseren Gedanken auf alles andere einwirken.

Da jeder Gedanke Energiepotential besitzt, hat jeder Gedanke die Tendenz sich zu verwirklichen.

Je mehr Energiepotential ein Gedanke besitzt, desto größer ist die Chance, dass er sich verwirklicht. Freude und Begeisterung beispielsweise sind energiegeladene Gedanken, aber ebenso Wut und Angst.

Ähnliche Gedanken haben ähnliche Schwingungen und ziehen sich deshalb an. Dies führt zu sogenannten Gedankenkörpern, die natürlich über ein viel größeres Energiepotential verfügen als ein einzelner Gedanke.

Der Erfolg oder Misserfolg eines Menschen hängt also primär nicht von seinen geistigen Fähigkeiten ab, sondern von seinem Denken, seiner Einstellung zum Leben.

Jede Tatsache, ob gut oder schlecht, ist letztlich sichtbar gewordener Gedanke.

Das Denken hat seinen Ursprung in Bildern. Man erreicht das, was man sich auch bildlich vorstellen kann.

Gefühle sind das Ergebnis eines Zusammenspiels von Gedanken (und Hormonen).

Die Art, wie wir denken, d.h. die Programmierung unseres Geistes, ist maßgebend für alle Entscheidungen, Handlungen und letztlich für den Erfolg. Deshalb darf man die Programmierung des Geistes niemals zufälligen und unkontrollierten Gedanken überlassen.

Alle Gedanken, die man mit Gewalt verwirklichen will, verlaufen oft in entgegengesetzter Richtung. Mit dem Kopf durch die Wand geht meistens schief, weil die Energie falsch eingesetzt wird.

Weil der Mensch mit dem freien Willen ausgestattet ist, ist alles möglich (auch Krieg, Armut, Reichtum). Wir sind nicht die Sklaven unserer Gedanken, wir sind deren Meister. Das gibt uns die Möglichkeit über alles zu denken, was wir wollen.

Alles ist möglich heißt aber auch: Totale Verantwortung. Wir sind für alles verantwortlich, was wir denken.

In den meisten Fällen ist für den Erfolg ein radikal anderes Denken notwendig. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, die selbstauferlegten Schranken unserer herkömmlichen Glaubenssysteme niederzureißen.

Viele Gedanken stellen von vornherein Hindernisse dar. Sie beginnen oft mit „Ja, aber...“, „Das geht nicht.“ usw. ...

Mit den Gedanken zieht man genau das an, was man sich denkt oder vorstellt. Das gilt in gleichem Maße für positive wie für negative Dinge.

Die Dinge, denen wir Energie geben, d.h. an die wir denken, wachsen. Denken wir an Krankheit, wächst Krankheit, denken wir an Wohlstand, wächst Wohlstand.

Es ist erforderlich, nicht oberflächlich und umständlich zu denken. Notwendig ist ein klares und einfaches Denken.

Viele unserer Handlungen und Entscheidungen laufen ab, ohne groß zu denken. Hier ist überhaupt **DENKEN** notwendig.

Damit das Denken richtig funktioniert, d.h. umgesetzt werden kann, muss der Energiefluss im Körper und zum Gehirn reibungslos funktionieren. Aus diesem Grunde spielen energetische Atmung und energetische Bewegung eine wichtige Rolle.

Wir stellen immer wieder fest:

Wir beherrschen nicht unsere Gedanken, sondern die Gedanken beherrschen uns.



Die Unfähigkeit, selbstständig und logisch zu denken

Wenn die Menschen logisch und selbstständig denken könnten, hätten sie längst andere Wege des Zusammenlebens und des Zusammenarbeitens gesucht. Es gibt nicht nur eine Logik.

Wir sind im Denken zu sehr auf die „Entweder – Oder“ - Logik des Aristoteles fixiert. Lange vor ihm gab es im Buddhismus bereits eine Logik, die heute durch die Erkenntnisse der theoretischen Physik bestätigt ist. Es ist die „Sowohl als Auch“ - Logik. Heisenberg forderte: „Die Überwindung jener eindimensionalen, gradlinigen Logik, die mit dem Messer des Entweder - Oder die Welt zerschneidet und aus ihrem zerstückelten Leichnam einen abstrakten Begriffskosmos aufzubauen versucht“.

Da aber viele Menschen nicht gelernt haben, selbstständig zu denken, wird das Denken von anderen (z.B. Eltern, Freunde) und der Umgebung übernommen.

Der Atomphysiker J. E. Charon formulierte: „Im Gegensatz zur landläufigen Meinung bin ich zutiefst davon überzeugt, dass gerade die Wissenschaft dann die größten Fortschritte macht, wenn sie Erfahrungstatsachen leugnet.“

Jeder von uns wird den größten Fortschritt dann machen, wenn herkömmliche Ansichten und Meinungen zumindest in Frage gestellt werden.

Die Erfolge sind sehr klein, wenn nur die Vernunft zu Hilfe genommen wird. Keines der weltweit überdurchschnittlich erfolgreichen Produkte entstand aufgrund einer rationalen Analyse der Kundenbedürfnisse.



Die Wissenschaft liefert den besten Beweis dafür, dass die rational gewonnenen Erkenntnisse relativ schnell überholt sein können. Die Erkenntnisse von Buddha, Laotse etc. sind nie überholt. Sie wurden nicht mit Hilfe der Logik und Vernunft gewonnen.

Gedankensteuerung

Gedanken bleiben oft im Gehirn hängen und haben keine Chance der Realisierung.

Die Ganzheit von Körper und Geist wird außer Acht gelassen.

Gedanken und Ziele müssen in den Körper gebracht werden, d.h. in Fleisch und Blut übergehen, damit sie realisiert bzw. erreicht werden können.

Unsere Art zu denken hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind.

Die gleiche Art zu denken wird uns aber nicht zu dem machen, was wir gerne sein würden.

Albert Einstein

Das Denken in Bildern - Visualisierung

Visualisierung heißt wörtlich Vergegenwärtigung. Es ist ein aktives, selbst geschaffenes, gedankliches Vorstellungsbild. Also die bildhafte Vorstellung eines bereits erreichten Zieles oder Zustandes. Visualisierung ist das Denken in Bildern.

Durch das Visualisieren wird im Unterbewusstsein ein Vorstellungsbild entwickelt. Das Unterbewusstsein braucht starke, vertrauensvolle Bilder, um alle Kräfte zur Verwirklichung zu mobilisieren. Das ist nur über das Visualisieren möglich.

Das Unterbewusstsein kann nur vollständige Bilder richtig erkennen. Durch die Selbstbeeinflussung, die Autosuggestion, wird das Bild im Unterbewusstsein ganz allmählich deutlicher, klarer erlebt aufgerufen und durch Bejahung verstärkt und verwirklicht.

Dazu sind folgende Bedingungen notwendig:

- ✓ Der Wunsch muss den Vorstellungen entsprechen.
- ✓ Das Gewünschte muss im Geist als klares Finalbild vorhanden sein, d.h. zum Beispiel, sieh Dich auf Deiner inneren Leinwand bereits so, wie Du sein möchtest. Spüre und erlebe im Geiste, wie Dir Freunde und Kollegen voller Bewunderung auf die Schulter klopfen.
- ✓ Der Wunsch darf niemandem schaden.
- ✓ Die Wünsche und Ziele sollten geheim gehalten werden, damit sie nicht negativen Gedanken und Bemerkungen anderer ausgesetzt werden.

Es ist notwendig, dass man nur eine Sache zu einer bestimmten Zeit visualisiert.

Das Erfolg bringende Geheimnis ist die Konzentration.

Hat man mehrere Wünsche und Ziele, die im Zusammenhang stehen, dann müssen sie auch im Zusammenhang visualisiert werden.

Was man sich bildhaft vorstellen kann, ist bereits vorhanden.

Visualisieren heißt, die Energie durch gedankliche Vorstellungskraft zu lenken.

Durch die Kraft der Visualisierung wird im Unterbewusstsein ein Vorstellungsbild von einem in der Zukunft liegenden Zustand oder Handlungsablauf entwickelt. Dieses klare Bild wird dann durch die große Energie des Unterbewusstseins zur Wirklichkeit.



Der Nutzen des richtigen Umgangs mit mentaler Energie

Hier einige Beispiele, die Ihnen zeigen, was Sie konkret vom richtigen Umgang mit Ihrer mentalen Energie haben:

- ✓ Steigerung der geistigen und persönlichen Leistungsfähigkeit
 - ✓ Freisetzung des persönlichen Potenzials
 - ✓ Stärkung der Fähigkeit, mit Veränderungen problemlos umzugehen
 - ✓ gezielte Verhaltensänderung
 - ✓ Stressreduktion und Burn-Out-Verhinderung
- ✓ Fähigkeit zum Loslassen (z.B. Ängste)
 - ✓ Gelassenheit und Entschlossenheit stärken
 - ✓ Motivations-Steigerung
 - ✓ Erhaltung und Stärkung der Gesundheit
 - ✓ Erhöhung der Lebensqualität

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer homepage:
www.cortus-international.com

Hier sind auch Termine für Seminare eingestellt.



Die Shaolin Mönche zeigen, dass man mit Meditation – und Übung – Dinge erreichen kann, die für die meisten Menschen unmöglich sind.

Für ein Leben ohne Rückenschmerzen

Seit nunmehr fast sechzig Jahren beschäftigen wir von Lattoflex uns intensiv mit dem Thema Rückenschmerzen. Inzwischen wissen wir mehr darüber als die Meisten. Dank unserer Forschungs- und Entwicklungsarbeit muss das Bett nicht mehr die Ursache von Rückenschmerzen sein.

Es gibt aber noch zahlreiche andere Ursachen für Rückenschmerzen: falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung oder die Psyche, um nur einige Ursachen zu nennen.

Deshalb haben wir uns mit Experten aus anderen Bereichen zusammengetan und den Lattoflex-Rückenkurs entwickelt. Damit jeder die Chance bekommt, ein rückenschmerzfrees Leben zu führen.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com



**CORTUS**
www.cortus-international.com

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com

www.lattoflex.com

lattoflex[®]