

Charlotte Christiane Oeste

Das alternative Abspeck-Buch

LASS ES EINFACH HINTER DIR!

Was sich hinter den überflüssigen Pfunden in Wirklichkeit verstecken will

LESEPROBE



SHEEMA

Charlotte Christiane Oeste

Das alternative **Ab**speck**buch**

Lass es einfach hinter Dir!



Was sich hinter den überflüssigen **Pfunden**
in Wirklichkeit verstecken will

Mit Heilpilzen, Naturkeimlingen,
Bachblüten und Kokosöl zum
idealen Körpergewicht

SHEEMA
VERLAG

Charlotte Christiane Oeste

Das alternative Abspeck-Buch

LASS ES EINFACH HINTER DIR!

Was sich hinter den überflüssigen Pfunden
in Wirklichkeit verstecken will

mit Bildern von
Monika Winter

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Sheema Medien Verlag, Hirnsberger Str. 52, 83093 Antwort
<http://www.sheema.de>, Email: info@sheema.de

© der Bilder bei Charlotte C. Oeste und Monika Winter | Bildrechte bei den betreffenden Personen – Veröffentlichung und andere Nutzung nur mit Genehmigung möglich – bitte wenden Sie sich hierfür an den Sheema Medien Verlag.

1. Auflage 2008 unter der ISBN 978-3-931560-10-2

ISBN 978-3-931560-11-9

2. vollständig überarbeitete Auflage 2013

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder, www.sheema.de

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meiner wunderbaren Familie
und meinen engsten Freunden, die mich
– ohne Wenn und Aber –
durch alle Stürme des Lebens begleitet haben.
Ohne sie wäre ich nicht angekommen.

INHALT

	Seite
Widmung	05
Wir sind alle schön!	07
Inhaltsverzeichnis	08
Vorwort – Kein Idealgewicht ohne Gleichgewicht	10
Einleitung	13
Die Vorgeschichte	19
Ohne Schweiß zum großen Preis - Warum Abnehmen einen ganzheitlichen Heilungsprozess erfordert	26
Sport – im Zweifel für den Angeklagten!	29
Ernährungsweise während der Kur – und was noch alles dazu passt	36
Ihre Ernährung	37
Weitere praktische Tipps	42
Trinken während der Kur	42
Säure-Basen-Ausgleich in der Badewanne	44
Bürstenmassage	44
Bachblüten für die Seelenkraft	45
Kleiner Keimling , große Wirkung	47
Kokosöl – Das bringt uns auf die Palme	49
Gesund abnehmen mit Heilpilzen	51
Releasing – ein universelles Prinzip und ein nie endendes Abenteuer	55
Klopfet an, und Euch wird aufgetan...!	
Das Frei-Klopf-Konzept zur alternativen Abspeck-Kur	61
Fastfood-Übung: Das Thymus-Klopfen	74

Der Ablauf der Kur und die Basistexte	77
Erste ROTE Woche	
Die Farbe ROT – die physische Ebene	83
Basistext: Der Körper und das Urvertrauen	85
1. – 7. Tag	92
Zweite ORANGENE Woche	
Die Farbe ORANGE – die emotionale Ebene.....	119
Basistext: Die Gefühle und die Sinnlichkeit	121
1. – 7. Tag	132
Dritte GELBE Woche	
Die Farbe GELB – die mentale Ebene	159
Basistext: Falsche Glaubenssätze und negatives Selbstbild	161
1. – 7. Tag	174
Vierte GRÜNE Woche	
Die Farbe GRÜN – die seelische Ebene	201
Basistext: Die 7 Ebenen des Herzens & die EINE Liebe	203
1. – 7. Tag	218
Weitermachen oder nicht ? !	241
Wir über uns oder wie das Lebens so spielt.....	244
Mein Dank	249
Adressen rund um das Buch	252
Buchempfehlungen.....	254

EINLEITUNG

Das vorliegende Buch ist ein Experiment und ein Abenteuer dazu. Es wird Sie mit seinen Ideen erstaunen und in seiner Wirkung verblüffen. Es enthält ganz klassisches – wenn auch für viele noch neues – therapeutisches Handwerkszeug in einer ganz einzigartigen Kombination, die sich auch in der Praxis bewährt hat. Es ist zudem auf meiner ganz persönlichen Erfahrung aufgebaut, dass Körper und Seele als Einheit wirken, immer in Verbindung stehen und dass man den einen ohne die andere nicht in ein dauerhaftes Gleichgewicht bringen kann.

Seit fast 15 Jahren lerne ich von meinen „Mental-Diät-Gruppen“, aus denen mit der Zeit „Loslass-Gruppen“ geworden sind: Wir sammelten die unterschiedlichen Gründe, die dazu geführt hatten, dass der betreffende Körper zu viel Fett und körperlichen wie seelischen Ballast eingelagert hat. Wir arbeiteten mit Visualisierungen und kinesiologischen Übungen. Schließlich ging ich dazu über, für die jeweilige Gruppe über den kinesiologischen Muskeltest* die ideale Vorgehensweise einer solchen Seminarwoche auszutesten. Dabei stellte ich fest, dass die Releasing-Methode in allen diesen Fällen ein hilfreiches Werkzeug darstellt.

Diese vor über 40 Jahren von dem amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. Elmer Edward Isa Lindwall und seiner Frau Ruth Yolanda entwickelte Loslass-Technik, **Releasing** genannt, löst die

* Der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart entwickelte 1964 ein einfaches Testverfahren, mit dem er über die Muskelreaktion seiner Klienten den Funktionszustand sowohl des menschlichen Körpers als auch der psychischen Vorgänge ermitteln konnte. Dieses mittlerweile als zuverlässiges Feedbacksystem anerkannte Testverfahren macht es möglich, den Körper auf einfache Art zu befragen.

auf der Ebene des Unterbewusstseins gespeicherten negativen Lebenserfahrungen und -programmierungen wirklich vollständig auf, so dass sich der Mensch seiner ursprünglichen inneren Freiheit und Lebendigkeit bewusst werden kann. Und daraus entwickelt sich dann ein ganz eigener, kraftvoller Lebensausdruck – einfacher: Sie fühlen sich so wohl, dass Sie Berge versetzen, Menschen umarmen und Blumen pflücken wollen... Und natürlich werden Sie von Ihren alten, negativen Lebensgewohnheiten nicht mehr bedrängt, die Ihnen bisher auf dem Weg zu Ihrem (Abspeck-) Ziel im Wege standen. Denn Sie verändern sich bei dieser Kur von innen heraus und oft unmerklich mit.

Weiterhin machte ich die Erfahrung, dass Releasing auch die Wirksamkeit der anderen therapeutischen Elemente verstärkt, und ich baute es von nun an in alle Gruppen- und auch Einzelsitzungen mit ein. Die Teilnehmer der Gruppen nahmen spielend leicht ab, und auch andere Körpersymptome verschwanden. Und es machte richtig Spaß, einen Widerstand nach dem anderen loszulassen und dabei mehr und mehr Verständnis für die eigene Situation des Zuviel an Körpergewicht zu bekommen. Mittlerweile ist meine Sammlung an Hintergründen, die zu überflüssigen Körperpfunden führen, so umfangreich, dass ich aus den in meinen Gruppen am häufigsten gefundenen Ursachen die hier vorliegende 4-wöchige Abspeck-Kur und sogar eine spezielle Ausbildung entwickelt habe.

In diesem Buch kommt natürlich auch mein eigenes „Weltbild“ zum Tragen, meine Überzeugung, dass der Weg zurück zur Gesundheit und in die auch körperliche Leichtigkeit aus einem Mosaik von Aspekten besteht, die sowohl körperlicher als auch emotionaler, mentaler und seelischer Natur sind. Nach diesen vier Aspekten ist das Buch aufgebaut, obwohl es nicht darum geht, Stufen zu erklimmen und „oben“ anzukommen, sondern Freiräume zu erschaffen, mit denen sich Körper, Geist und Seele wohlfühlen und entfalten können.

Es geht um Ihr **ideales Wohlfühlgewicht**
und **spielerische Leichtigkeit!**

Lassen Sie uns miteinander spielen, jonglieren, experimentieren, und lösen Sie sich von dem inneren Druck, dass sich die Dinge ändern **müssen**. Nichts muss, alles kann geschehen. Ich mische für Sie die Karten zu Ihrer Zukunft neu, Sie ziehen! Aber Sie ziehen erst, wenn Sie dieses „Abspeck-“ bzw. „Leichtigkeits-Zurück-Gewinn-Programm“ ausprobiert haben. Hinterher geht vieles leichter, und Sie werden vielleicht ganz neue Sichtweisen entdecken, die Sie zu Entscheidungen inspirieren, die Sie vorher nicht oder nicht so getroffen hätten.

Bitte halten Sie sich genau an die Vorgaben, es sei denn, Sie reagieren körperlich mit heftigen Beschwerden. Dann ist die Kur sofort zu unterbrechen und ein erfahrener Releasing- oder auch anderweitig ganzheitlich arbeitender Therapeut aufzusuchen, der sich mit den hier eingesetzten Methoden auskennt.

Das ganze 4-Wochen-Programm ist so aufgebaut, dass es vor allem um allgemeine Problemstellungen zum Thema Abnehmen geht. So kann jede und jeder eine gute „Trefferquote“ erzielen, wenn er/sie bei den unterschiedlichen Übungen genau die angegebene Reihenfolge einhält. Mein Ziel ist es gewesen, eine Kur zusammenzustellen, die „aus einem Guss“ besteht – und schon während der Ausarbeitung dieses Buches habe ich am eigenen Leibe gespürt, dass mir das gelungen ist. Ich fühle mich jetzt leichter, bewege mich gerne, habe Lust auf frisches Obst und Gemüse, und die bisher oft unbezähmbare Gier nach Süßigkeiten ist verschwunden. Ich muss auch nicht mehr jeden Mittag schlafen, das Gefühl der körperlichen Erschöpfung ist wie weggeblasen, und ich habe neben meiner geliebten Arbeit auch noch genügend Kraft für Mann und Kinder übrig. Und damit bin ich am Ziel meiner Wünsche.

Und noch etwas: Ich selbst habe mich auf keine Waage gestellt, um nicht wieder frustriert zu werden, wenn ich in manchen Wochen nur ein Pfund anstatt zwei oder mehr Kilos verloren hatte. Ich ging und gehe dabei ganz nach meinem persönlichen Wohlempfinden und nach meiner Kleidung. Da merke ich die Fortschritte, und die Tage, an denen ich das Gefühl habe, ein bisschen „aufgequollen“ zu sein – etwa rund um die Menstruation –, gehen ohne größeren inneren Stress vorüber. Irgendwann werde ich meinen Fettanteil messen, aber erst, wenn mir danach ist. Ich fühle mich jedenfalls rundum wohl, und vor allem: ich fühle **mich**! Überall! Und es fühlt sich gut an! Richtig sexy! Es ist wieder schön, eine Frau zu sein.

Also probieren Sie es selbst aus! Und lassen Sie sich ein kleines Stück des Weges von mir begleiten. Erklärtes Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen anzuleiten, ihr ureigenes Lebensmosaik zu entwerfen und zu realisieren. Sie können sich dabei Ihr positives Selbstbild zurückerschaffen, da dieses bereits in Ihnen wurzelt. Es wird nicht erst neu hineinprogrammiert, sondern es erwächst wieder von innen heraus, sobald die alten „Schattenprogramme“ verschwinden.

WIEDER! Die Kraft kommt WIEDER. Die Freude kommt WIEDER. Die Leichtigkeit kommt WIEDER zurück! Und ich betone: WIEDER! Denn die für mich wesentlichste Erfahrung mit der Releasing-Arbeit besteht darin, dass hinter den negativen und leidvollen Lebenserfahrungen eines Menschen eine stabile positive Essenz, ein guter innerer Wesenskern, zum Vorschein kommt, der keiner therapeutischen Unterstützung mehr bedarf, der einfach da ist und – davon bin ich mittlerweile überzeugt – immer war und auch immer sein wird: Und der die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herstellt – für jede und jeden von uns.

Aber nun bitte keinen Stress aufbauen, wenn ich hier mit Informationen jongliere. Es geht mir einmal darum, ein komplettes Konzept zu transportieren. Das heißt für mich aber trotzdem, dass Spielräume

bleiben müssen und jeder und jede eine freie Wahl hat und behält. Ich meine also ein etwas (sehr viel) weiter als herkömmlich gefasstes (Mental-Diät-)Konzept mit der größtmöglichen Freiheit.

Und deshalb liefere ich Ihnen für die nächsten vier Wochen vielseitigste Mosaiksteine: Impulse, Ideen, kreatives Material. Und deshalb enthalten die jeder Woche vorgeschalteten „Basistexte“ auch jede Menge Anregungen und therapeutische Übungen. Ich öffne damit für Sie die gesamte therapeutische „Trickkiste“. Und Sie dürfen, so tief Sie wollen, hineingreifen. Und zusätzlich versichere ich Ihnen, dass das Unterbewusstsein wie ein eigenständiges, fürsorglich mütterliches Wesen in der Regel dafür sorgt, dass sich nur das bewegt und an die Oberfläche kommt, was Sie auch verkraften können.

Diese Kur machen Sie allerdings in vollständig eigener Verantwortlichkeit, zumal das ja schon eines der wichtigsten Ziele ist: Sich nicht mehr zu verstecken und auf andere zu zeigen, sondern Ihre Probleme und Konflikte beim Schopf zu packen und selbst etwas dagegen zu unternehmen – damit das innere Aschenbrödel und der innere Froschkönig endlich erkennen, dass Sie in Wirklichkeit in Ihrem Königreich die rechtmäßigen Herrscher sind.

Stellen Sie sich darauf ein: Sie werden einen ganz neuen Zugang zu Ihrem Gewichtsproblem bekommen und das Kunstwerk Leben spielerisch auf neue Beine stellen – auf stabile, kraftvolle und gleichzeitig schlanke Beine – wenn das Ihr Ziel ist. Haben Sie den Mut, die alten Zöpfe abzuschneiden. Es lohnt sich!

Und lassen Sie sich von den wunderbaren Illustrationen meiner Freundin Monika Winter berühren und bewegen. Bilder verändern unser Leben, Bilder transportieren eine Botschaft, Bilder erfreuen uns, Bilder heilen. Monika Winter hat diese Gabe, mit ihren Bildern auf wunderbare Weise innere Türen zu öffnen. Ihre Bilder wirken,

indem Sie sie einfach in Ruhe anschauen und über die Augen in sich aufnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit der „lockersten Abspeck-Kur der Welt“. Und ich freue mich über Ihre Neugier auf das, was kommt, wenn Sie **jetzt** einsteigen.

Ihre

Charlotte Christiane Oeste

Wie schon gesagt: Diese Kur enthebt Sie generell nicht der Eigenverantwortung. Sollten Sie gesundheitlich angeschlagen sein oder tiefergehende psychische Probleme haben, sprechen Sie sich bitte mit einem kompetenten Behandler ab. Verlag und Autorin übernehmen hierfür keinerlei Haftung. Erzwingen Sie nichts, was Ihnen nicht gut tut. Vielleicht klappt es dann später. Der richtige Zeitpunkt kommt von ganz allein – und er liegt selten in der Weihnachtszeit, über Ostern oder rund um ein wichtiges Familienfest.

(...)



ERSTE ROTE WOCHE

**DIE FARBE ROT –
DIE PHYSISCHE EBENE**



BASISTEXT

DER KÖRPER UND DAS URVERTRAUEN

Rot ist die Farbe der Liebe, aber auch des Blutes. Es steht bei unserer alternativen Abspeck-Kur für den Körper und die „Blutsbände“, die uns mit Eltern und Vorfahren zu einer untrennbaren Einheit gehören lassen, die Bert Hellinger*, Begründer der Aufstellungsarbeit im deutschsprachigen Raum, auch die „Familienseele“ nennt. Und in dieser Familienseele gibt es ein Wissen um jede und jeden, die/der zur Gesamtfamilie, dem generationsweit zurückgreifenden Familiensystem, gehört.

Warum das hier gleich am Anfang eine Rolle spielt? Nun, Rot ist auch die Farbe, die in der östlichen Medizin dem Basis-Chakra (der Begriff „Chakra“ meint die verschiedenen Energieebenen oder -wirbel, die im Körper von unten nach oben übereinander angeordnet sind) zugeordnet wird. Damit gemeint ist die Körperregion des untersten Unterbauchs, der tiefste Punkt der Wirbelsäule und das untere Ende unseres Rumpfes, das von dort aus über die Beine direkt mit dem Boden, der Erde, und damit mit dem äußeren Leben verbunden ist. Es geht hier also sowohl um die Verbindung von Körper und Lebensausdruck als auch um die Standfestigkeit eines Menschen und um seine Verbundenheit mit seinen Wurzeln.

* Bert Hellinger, Jahrgang 1925, wurde bekannt durch seine grundlegenden Einsichten in die Gesetzmäßigkeiten, nach denen Familienmitglieder sich tragisch verstricken, und entwickelte ein lösungsorientiertes Verfahren, Familiensysteme aufzustellen und dadurch für den Einzelnen tiefgreifende positive Veränderungen herbeizuführen. Seine Kompromisslosigkeit gilt heute als umstritten, mittlerweile haben sich zahlreiche neuere Schulen dazu gesellt.

Und da gibt es Menschen, die – wie man so sagt – gut verwurzelt sind, und andere, die nicht so richtig den Fuß „auf den Boden kriegen“. Das hat natürlich immer vielerlei Gründe, aber das Familiensystem spielt hierbei eine besonders wichtige Rolle. „Wer mit Vater und Mutter nicht im Einklang ist, kann sich nicht entwickeln“, hat Bert Hellinger einmal in der ihm eigenen Kompromisslosigkeit in einem Fernsehinterview gesagt. Und auch in meinen eigenen Aufstellungsseminaren** zum Thema „Die Tür zum Erfolg“ zeigt es sich immer wieder besonders deutlich: An Vater und Mutter kommt kein Mensch vorbei – nur mit Zustimmung der Mutter kann das Kind seine vielfältigen Begabungen, u.a. auch die schönen Künste, voll entfalten; und nur vom Vater kommt die Kraft, in der Welt seinen Mann (oder seine Frau) zu stehen und auch materiell erfolgreich zu sein. Und dazu gehört, dass „die Eltern genommen werden“ (O-Ton Hellinger), ohne Wenn und Aber, in Liebe und Achtung – so wie sie sind und/oder waren.

Das ist zunächst mal ein harter Brocken, besonders für uns Übergewichtige, die wir ja schon so lange, oft seit unserer frühesten Kindheit mit unseren Pfunden kämpfen und uns noch ganz genau daran erinnern können, wie wütend beispielsweise unsere Mutter war, wenn wir den Teller nicht geleert hatten, und wie viele Verbote wir aufgebremst bekamen, oder wie viel Druck von den Eltern ausgegangen ist – Druck, den wir dann mit Essen, manchmal mit trotzigem in uns Hineinstopfen beantwortet haben... Und deshalb sind die Eltern schuld... zumindest mit schuld... meinen wir. Und da ist dann alles klar und starr – und nichts geht mehr, und schon gar kein Neuanfang.

** Bei dem von ihr selbst entwickelten Transparenten Familienstellen nach Charlotte C.Oeste® übersetzt die Autorin das, was sich in einer Aufstellung ausdrücken will, in Sprache und macht es dadurch für jedermann greifbar. Dadurch verstärkt sich die Wirkung dessen, was sich letztendlich als „die gute Lösung“ präsentiert: Der Mensch findet zu seiner Kraft und zu seinem Platz im Leben.

Und deshalb reite ich jetzt auf diesem von Ihnen vielleicht schon zum x-ten Mal vermeintlich abgeschlossenen Thema noch weiter herum. Alles, was noch an Unstimmigkeiten zwischen Kindern und Eltern im Raum steht, verhindert, dass wir frei werden, unbelastet, so, wie man sich fühlt, wenn man mit sich selbst und seinem Leben zufrieden ist. Die uneingeschränkte Hinbewegung des Kindes zu den Eltern, die in den meisten Fällen in der Kindheit durch (ungewollte) Verletzungen oder durch die eigene Verletztheit eines Elternteils durch dessen Eltern unterbrochen oder gar nicht möglich war, ist gleichbedeutend mit einem Wurzelschlagen, einem Ankommen im Leben. Es bedeutet auch, dass sich das Kind in uns wieder fallen lassen kann – und in sein Urvertrauen zurückfindet, das es vielleicht schon im Mutterleib verloren hat, indem es die Emotionen von Mutter und/oder Vater gespürt und aufgenommen hatte. Und es ist die Voraussetzung dafür, dass wir mit einer von innen heraus fließenden Kraft unser Leben ordnen können. Im Klartext: Sie erreichen Ihr Ziel leichter, wenn Sie sich zunächst von allem lösen, was noch zwischen Ihnen und Ihren Eltern steht – bewusst oder unbewusst.

Die Eltern ehren

Deshalb beginnen wir die rote Woche zum Thema Körper und Selbsta Ausdruck mit einer Übung, zu der Sie bitte die Augen schließen und sich vorstellen, dass Sie ...

(...)

1. TAG

RELEASING-TAGESTHEMA: FÜLLE

Ich lasse los ...

- meine Angst, mich mit der ganzen Fülle meines Körpers und meiner Seele zu zeigen.
- die Angst, dass mich so, wie ich jetzt bin, niemand haben will.
- mein schlechtes Gewissen, das es mir nicht erlaubt, zu meiner Fülle zu stehen.
- mich innerlich ganz klein zu machen und meinen Körper schwer, damit ich nicht ganz aus dem Leben herausfalle.
- mich mit der Fülle meines Körpers ganz bewusst unattraktiv zu machen, um keinen Neid zu erregen.
- meine Angst, dass mir das Ganze entgleitet und ich völlig aus den Fugen gerate.
- die Programmierung, dass Übergewicht in meiner Familie genetisch bedingt ist, und zu glauben, dass ich deshalb unaufhaltsam zunehmen und dauerhaft dick sein muss.
- meine Angst, ohne meine äußere Fülle nicht mehr gesehen zu werden.
- die unbewusste Befürchtung (aus meiner Kindheit), dass mich niemand mehr tröstet, wenn ich schlank und gesund bin.
- die Vorstellung, dass ich durch Medikamente oder bestimmte Lebensmittel zunehme und durch andere nicht.
- den Ärger darüber, dass ich mich gegen derartige Informationen und falsche Konzepte nicht wehren konnte, und dass sie nun mein Leben bestimmen.

(...)

6. UND (WAHLWEISE) LETZTER TAG

RELEASING-TAGESTHEMA: VIELE GUTE LÖSUNGEN ... DIE ES ANZUNEHMEN UND AUSZUPROBIEREN GILT

Ich öffne mich ...

- für meinem freien Selbsta Ausdruck auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele.
- auf meinen Körper zu hören und so die für ihn ideale Ernährung zusammenzustellen: nur noch das zu essen, was meinem Körper gut tut **und** was mir schmeckt.
- jeden Tag mit einem fröhlichen „Danke für diesen guten Morgen“ zu beginnen.
- eine mir entsprechende ganzheitliche Bewegungstechnik zu suchen – Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Stretching, Walken, Schwimmen, Wandern, Radfahren, Gymnastik etc.
- mir Zeit nur für mich selbst zu nehmen, ganz egal, wie ich diese Zeit gestalte.
- immer wieder in dieses vierwöchige Abspeck-Programm oder in Teile davon einzusteigen und mein Gewicht damit zu halten oder noch weiter zu reduzieren.
- mir – so oft es geht – vorzustellen, dass ich mein Spiegelbild begeistert umarmen kann.
- und übe, überzogene Anforderungen, die an mich gestellt werden, wegzuschieben – ich bestimme darüber, welchen Maßstäben ich mich unterordne und welchen nicht!
- allen, für die ich mich verantwortlich fühle, die Verantwortung für ihr Leben wieder zurückzugeben und alle meine Entscheidungen aus dem Herzen heraus zu treffen.

(...)

- mich innerlich von den Menschen zu verabschieden, die mich verlassen haben oder gestorben sind, und ihnen einen guten und friedlichen Platz in meinem Herzen zu geben (Visualisieren Sie ein Bild Ihrer inneren Familie mit allen, die dazu gehören).
- für die Dankbarkeit, dass ich (noch) lebe und so viele Möglichkeiten habe.
- meinen (kleinen) Willen dem großen Willen Gottes zu unterstellen und mich von seinem (großen) Plan überraschen zu lassen.
- für die Liebe und die Kraft und die Freude, die ICH BIN.

**ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG.
ICH BIN GELÖST UND FREI.
ALLES ICH!**

Schließen Sie nun ein letztes Mal die Augen und bedanken Sie sich bei sich selbst, dass sie durchgehalten haben. Sie haben große Veränderungen eingeleitet – auf allen Ebenen und in jede Richtung.

Herzlichen Glückwunsch!

WEITERMACHEN ODER NICHT ? !

Spüren sie nun ein letztes Mal in ihren Körper hinein. Vielleicht tut es ihm gut, die Kur fortzusetzen – oder er braucht erst einmal eine vorübergehende Auszeit von der ganzen Abnehmerei. Sie können jederzeit wieder beginnen, entweder indem Sie die 4-wöchige Kur noch einmal genau der Reihenfolge nach wiederholen oder indem sie sich beim Durchblättern geeignete Tagesthemen heraussuchen. Vertrauen Sie dabei ihrem Gefühl.

Es gibt für das Wiederholen dieses Programmes keine zeitliche Begrenzung. Solange Sie sich dabei wohl fühlen, können sie immer weitermachen. Und bis Sie alle Anregungen der Basistexte aufgenommen und umgesetzt haben, sind Sie Ihrem Ziel mit Sicherheit so nahe gekommen, dass Sie sich ein neues Ziel suchen müssen. Sie wissen ja: Ziele braucht der Mensch, damit es vorwärts geht, und den Spaß am Leben lassen Sie sich jetzt hoffentlich auch nicht mehr nehmen.

Und wenn Sie jetzt gleich die nächste Runde Ihrer nun nicht mehr ganz so neuen Ernährungs- und Lebensweise einläuten, dann werden Sie feststellen, dass mit jedem Tagesprogramm wieder ganz andere Erinnerungen und Gefühle anklingen. Denn eins verspreche ich Ihnen: Langweilig wird es mit Releasing & Co. nicht. Ist doch unglaublich, was da alles in den Tiefen unserer Seele schlummert, oder? Das ist manchmal besser als Kino. Und immer zu haben. Und es ist echt produktiv, und irgendwann sind wir uns unserer selbst dann endlich sicher, weil wir nichts von all den gefürchteten schlechten Eigenschaften bei uns gefunden haben. Wir sind nämlich besser, als wir glauben. Und deshalb sind Sie bei sich selbst jetzt gut aufgehoben. Soviel steht fest! Lassen sie es sich auch weiterhin gut gehen. Hören Sie weg, wenn Ihnen irgend so ein Sumpfkopf wieder ein schlechtes Gewissen oder Angst machen will. Dafür ist das Leben viel zu kostbar. Und jetzt endlich sind Sie am Zug!

Zum Schluss: Vergessen Sie nicht, viel zu trinken. Ihr Körper entgiftet noch weiter, denn nun ist ein Ausscheidungs- und Entschlackungs-Kreislauf in Gang gekommen. Und auf jeden Fall hat es viel Luft gegeben für das unbekannte Neuland, in das Sie nun bereits den ersten Fuß hineingesetzt haben. Es lohnt sich. Gehen sie mit Spaß und Schwung weiter – bis an Ihr persönliches Ziel.

Ich bin zuversichtlich, dass Sie es erreichen! Und ich bedanke mich für Ihr Vertrauen. Sie zu begleiten, war mir eine große Freude.

Bleiben Sie Sie selbst, behalten Sie Ihren gesunden Menschenverstand und trauen Sie Ihrem Gespür für das, was wirklich echt und wichtig ist.

Und ich möchte mich bei Ihnen jetzt endgültig verabschieden. Vielleicht finden Sie sich wieder in meinem kleinen Gedicht, in dem ich versucht habe einzufangen, wie unmittelbar Releasing mein Leben – innerlich wie äußerlich – verändert hat. Und glauben Sie mir: So wird es auch Ihnen ergehen, bald...

bald

das herz schwer wie stein,

die kehle verschlossen,

tiefe furchen im ernsten gesicht.

frieden nicht in sicht

im krieg der gedanken.

eine ewigkeit weit

reicht die nebelwand.

ich atme durch...

und singe.

Charlotte

WIR ÜBER UNS ODER WIE DAS LEBENS SO SPIELT...



Charlotte Christiane Oeste

geb. 1962

wohnt in Kronau, Baden-Württemberg

arbeitet seit 1998 in eigener Praxis als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Homöopathie, Kinesiologie, Releasing, Wirbeltherapie nach Dr. E.E. Isa Lindwall und Dieter Dorn, Traum- und Familienaufstellungen sowie systemischer Psychotherapie. Seit Jahren leitet sie Seminare und Workshops mit

den Schwerpunkten Transparentes Familienstellen, Releasing und Traumarbeit. Des weiteren bietet sie offene Abende zu verschiedenen Schwerpunkten ihrer Arbeit an. In ihrer Praxis in Kronau arbeitet sie auch mit Einzelaufstellungen und Releasing-Einzelsitzungen. Auf Wunsch können auch telefonische Sitzungen gebucht werden.

Releasing fließt bei ihr in fast alle anderen Therapiemethoden mit ein. Die Aufstellungsarbeit sowie auch das Klären von Traum-Inhalten durch das Transparente Familienstellen nach Charlotte C. Oeste® als eigener Weiterentwicklung ihrer Arbeit ist für sie eine zusätzliche ideale Ergänzung zu dieser von dem Ehepaar Lindwall entwickelten Loslass-Methode. In ihrer rund 15jährigen Praxis behandelt Sie zudem nach einem eigenen Homöopathie-Konzept, das sie „7-Stufen-Homöopathie“ nennt und zur ganzheitlichen Weiterentwicklung sehr erfolgreich therapeutisch einsetzt. Mit diesen „einzigartigen Instrumenten und dem ganzen Rest“ gelingt es ihr, „wahrheitssuchende Menschen dabei anzuleiten, ihr ureigenes Lösungs-Puzzle zusammensetzen“ mit dem Ziel: „Alles kommt an seinen Platz, und dann fühlt es sich gut und leicht an!“

Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52

D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN