

2018

#10 goldene Regeln bei
Neurodermitis



Disclaimer

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Trotz aller Anstrengung und Sorgfalt bei der Erstellung übernimmt die Autorin, bzw. Herausgeber (weiterhin nur „Autorin“) keine Haftung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen von der Autorin übernommen werden.

Die Benutzung dieses Booklets und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko. Die in dem Buch enthaltenen Anleitungen dienen ausschließlich der Information, nicht jedoch der ärztlichen Beratung im Falle individueller Anliegen. Die Autorin kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die durch Einsatz der in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen entstehen, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernimmt die Autorin für deren Inhalte keine Haftung, da sie sich diese nicht zu eigen macht, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweist.



HIER IST DEIN NEURODERMITIS-HEILEN BOOKLET: LET'S GO!

„You'll never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine.”

-John C. Maxwell (Author & Coach)



Herzlich Willkommen bei Neurodermitis-Heilen! Schön, dass du mich gefunden hast. Mein Name ist Melanie, ich bin 40 Jahre alt und hatte 35 Jahre sehr starke Neurodermitis. Wenn du dieses Booklet heruntergeladen hast, ist die Chance groß, das du selbst oder einer deiner Liebsten an Neurodermitis erkrankt ist. Ich weiß, wie schwer das ist. Ich möchte Dich heute bitten, nicht aufzugeben! Du selbst kannst Dein Leben verändern. Wenn du krank geworden bist, kannst du auch wieder gesundwerden. Alles was du dafür tun musst, ist dein Leben zu verändern. Es ist möglich, dass dir diese Veränderung schwerfällt. Vielleicht hast du auch Angst, enttäuscht zu werden, weil eine der vielen Therapien erneut gescheitert ist. Ich möchte dich dennoch bitten, dir selbst noch einmal die Chance zu geben etwas in deinem Leben zu ändern. Du kannst nur gewinnen!

Dafür habe ich dir zehn goldene Regeln aufgeschrieben. Wenn du diese zehn goldenen Regeln befolgst, ist der erste Schritt zur Heilung getan. Bitte halte dich unbedingt daran.

Versuche unbedingt, positive Gedanken zu erzeugen. Dafür ist es wichtig, dass du jeden Tag für dich benennst was gut in diesem Moment ist.

Die zehn Regeln sollen dich täglich daran erinnern woran du dich halten solltest. Sie sind bewusst im Befehlstone formuliert. Je konsequenter du sein wirst, desto schneller wirst du wieder gesund. Und ich sage bewusst „wieder,“ denn die meisten von uns hatten schon einmal in ihrem Leben einen Zustand von Gesundheit. Wenn du mit Neurodermitis geboren wurdest, dann gab es einen Zeitraum im Mutterleib in dem du noch gesund warst. Du kannst diesen Zustand zurückerlangen. Und jetzt möchte ich dir noch sagen, dass du ein einzigartiger, wunderschöner Mensch bist. Du hast es verdient glücklich zu sein. Du schaffst das!

10 Neurodermitis-Regeln

#1: Halte dich an die Regeln. Ich esse was mir guttut ist ab heute vorbei!

Wenn du gesundwerden möchtest, musst du eine neue Art von ‚gut tun‘ finden. Was du bisher gegessen hast ist nicht gut für dich. Sonst wärest du schon wieder gesund.

#2: Zucker macht nicht nur süchtig, sondern auch dumm!

Halte dich fern von Zucker und anderen krankmachenden Süßungsmitteln. Sie machen deinen Darm kaputt und schaden langfristig deiner Haut.

#3: Keine Farb-und Konservierungsstoffe!

Farb-und Konservierungsstoffe kann Dein Körper gerade absolut nicht verkraften. Bleib weg davon!

#4: Je grüner und verderblicher deine Lebensmittel desto besser!

Iss grün. Das wird deinen Körper entsäuern und deine Haut heilen lassen.

#5: Milchfrei.

Milch ist nicht gesund. Vor allen Dingen ist es für dich nicht gesund. Es verschleimt dich von innen.

6: Cremefrei

Ja ganz richtig gelesen. Ab heute schmeißt du deine Cremes in die Mülltonne.

7: Parfumfrei:

Es ist wichtig, dass du auf künstliche Seifen und Parfums verzichtest.

#8: Gluten und Weizen ist Gift für Dich!

Halte Dich unbedingt fern von Gluten und Weizen. Es fördert Entzündungen in deiner Haut.

#9: Ich-bin-gesund!

Gut, dass erscheint in diesem Moment widersprüchlich. Aber richte ab jetzt deine Gedanken auf vollkommene Gesundheit aus.

#10: Entschleunige!

Nimm den Druck dort raus wo es geht. Lasse dir selbst mehr Zeit um Raum um für dich da zu sein.

Datum: ___/___/___/20___

Akzeptiere deinen Weg

Ein Optimist steht nicht im Regen, er duscht unter einer Wolke.

-Thomas Romanus-

Wenn du diesen Regeln folgst, ist der erste Schritt zur Gesundheit getan. Das Leben ist natürlich noch mehr als deine Haut. Wichtig ist, das du versuchst, positiv zu bleiben. Auch wenn es dir schwerfällt. Dein Körper soll sich von krank zu gesund verändern, dafür brauchst du positive Gedanken. Akzeptiere für den Moment den Zustand in dem du dich gerade befindest. Dieser wird sich jedoch ändern! Um sich auf die guten Dinge in deinem Leben zu fokussieren, ist es hilfreich jeden Tag folgende Übung zu machen:

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Lass den Sinn dir die Richtung weisen

Es ist besser unvollkommen anzupacken, als perfekt zu zögern.

-Thomas A. Edison-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Vertraue auf deinen Weg

Nicht am Ziel wird der Mensch groß, sondern auf dem Weg dorthin.

-Ralph Waldow Emerson-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Erschaffe eine neue Vision

Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.

-Laotse-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Spüre die Hoffnung in dir

Die Zukunft die wir uns wünschen, werden wir nur bekommen, wenn wir eine Vision von ihr haben.

-Per Dalin-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Du bist einzigartig!

Erfahrung ist nicht das, was mit einem Menschen geschieht. Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was ihm geschieht.

-Aldous Huxley-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:

Datum: ___/___/___/20___

Es ist dein Recht, glücklich zu sein!

Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.

-Konfuzius-

Ich bin dankbar für

1. _____
2. _____
3. _____

Meine positive Affirmation wird heute sein:

1. Ich bin _____
2. Ich bin _____
3. Ich bin _____

-AM ENDE DES TAGES-

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Was habe ich heute gutes für meine Gesundheit getan:



DU HAST ES GESCHAFFT!!!

„I can predict the long-term outcome of your success if you show me your daily habits.

-John Maxwell



Nun hast du den ersten Schritt getan, um dein Leben zu ändern und gesund zu werden. Wenn du dir dieses Booklet ausdrückst, und jeden Tag damit arbeitest, kann gesund leben zu einer Gewohnheit für dich werden. Es ist möglich, dass du das eine oder andere Mal in schlechte Gewohnheiten zurückfällst. Je mehr du jedoch gesundes Essen und gute Dinge für sich tun in dein Leben integrierst, desto selbstverständlicher wird es. Viel Erfolg!

Connect



www.neurodermitis-heilen.com



https://www.instagram.com/neurodermitis_heilen/?hl=



<https://www.facebook.com/neurodermitisheilencom/>



<https://www.pinterest.de/neurodermitisheilen/>



info@neurodermitis-heilen.com



<https://www.neurodermitis-heilen.com/shop/>