

# Inhalt

---

Impressum.....	3
 <b>tredition</b> .....	3
Vorwort .....	4
Kapitel 1: Körperliches Wohlbefinden.....	7
Unser Körper .....	8
Kapitel 2: Emotionales Wohlbefinden.....	15
Unsere Emotionen.....	16
Kapitel 3: Spirituelles Wohlbefinden .....	24
Unser Geist .....	26
Kapitel 4: Wellness für den Geist .....	31
Gehirn-Wellness .....	32
Kapitel 5: Wie verbringst du deine Zeit? .....	40
Was wirklich wichtig ist .....	41
Kapitel 6: Schritte, um in einen Flow zu kommen ....	44
Sieh genau hin .....	45
Kapitel 7: Den Stress abbauen.....	47

Stress abbauen .....	49
Kapitel 8: In der Spur bleiben .....	51
Auf Kurs bleiben .....	53

# Impressum

---



© 2024 Orlowski

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des  
Autors, zu erreichen unter: Ulrich Orlowski,  
Blankenheimer Weg 4, 53343 Wachtberg, Germany.

# Vorwort

---

Unsere 4 "Quadranten des Lebens", der spirituelle, der mentale, der emotionale und der physische, funktionieren als ein durchdringendes und zusammenwirkendes System. Diese Quadranten unterscheiden sich in ihrer Schwingungsebene, und die meisten Menschen nehmen nur den physischen wahr.

Was sich auf einen Quadranten auswirkt, hat auch Auswirkungen auf die anderen, und wenn du dir bewusst bist, wie das geschieht, kannst du viel dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Auf der körperlichen Ebene sind Viren und Mikroben immer noch nicht die eigentliche Ursache, sondern der Mangel an geeigneter Ernährung und Bewegung, der es unserem Körper ermöglicht, gegen sie resistent zu sein. Viren und Mikroben sind tagtäglich in uns und um uns herum, selbst bei gesunden Menschen.

Wie können wir also dieses zusammengesetzte und komplizierte ganzheitliche System (Körper), in dem wir leben, besser behandeln? Dazu braucht es offensichtlich mehr als ein schnelles Crash-Programm. Wahrscheinlich tust du bereits eine Menge, um deinem Körper zu helfen. Die Tatsache, dass du dies liest, bedeutet, dass du Schritte unternimmst, um für deine eigene Gesundheit verantwortlich zu sein, und nicht ewig darauf wartest, dass

etwas schief läuft, und dann erwartest, dass dein Arzt dich "repariert".

Das soll nicht heißen, dass du nicht zum Arzt gehen sollst, wenn es dir nicht gut geht. In den meisten Fällen leisten sie einen wichtigen und barmherzigen Dienst, und der Versuch, ganz auf sie zu verzichten, kann ein verhängnisvoller Fehler sein. Allerdings verfolgt ein Großteil der "modernen" westlichen Medizin keinen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden, sondern konzentriert sich auf die Linderung von Symptomen. Um die körperliche Fitness mit all den anderen Dingen in unserem Leben in Einklang zu bringen, bevorzugen viele von uns, mit dem Minimum auszukommen, um gesund zu bleiben. Diese Summe kann in Wirklichkeit viel weniger sein, als viele vielleicht denken. Aber ein lässiger Spaziergang wird es nicht tun.

Emotionale Reife und emotionale Gesundheit sind nicht dein tägliches Schulfach, aber sie sind lebenswichtig für das persönliche Wohlergehen und die Gesundheit unserer Gemeinschaften, ganz zu schweigen vom Weltfrieden! Es ist nicht einfach, mit unseren schädlichen Emotionen umzugehen, wenn sie sich einmal entwickelt haben. Positive Emotionen sind entscheidend, um das zu sein, was wir wirklich sind: fantastische spirituelle Wesen voller Elan, Leidenschaft und Ausgelassenheit.

Den spirituellen Weg oder die spirituelle Aktivität, die du verfolgst, solltest nur du wählen, unabhängig davon, in

welche Religion du hineingeboren oder getauft wurdest. Einige Menschen, die von der orthodoxen Religion enttäuscht sind, entdecken, dass Angeln oder Wandern in der Natur der bessere Weg ist, um eine spirituelle Erfahrung zu machen.

Der menschliche Verstand wird oft als der Hauptvorteil des Menschen gegenüber den anderen Lebewesen auf der Erde angesehen. Manchmal kann er aber auch unser größtes Hindernis sein. Die Gedanken, die in unseren Verstand eindringen, sind nicht zwangsläufig ein integraler Bestandteil unserer wahren Identität. So wie deine Gedanken wie Wellen auf dem Wasser in die Welt hinausdringen, können andere Menschen sie ungewollt aufgreifen.

## **Die 4 Quadranten des Lebens im Gleichgewicht**

**Entdecke, wie du die Grundlagen für ein ausgeglichenes Leben meistern kannst.**

# Kapitel 1: Körperliches Wohlbefinden

---

## Übersicht

Die Definition von Wellness ist ein Spektrum. Der Einzelne wird sich seiner körperlichen, emotionalen, spirituellen, sozialen und rationalen Ganzheit bewusst und trifft in einem komplizierten Prozess die richtigen Entscheidungen. Hier sind weitere Ansichten über das Spektrum dessen, was körperliche Gesundheit ist:

- Das Erkennen der wahren Identität des Körpers, der Tiefe der Gefühle, der Stressmuster, der Reaktionen, des Gleichgewichts und der Harmonie.
- Die Einzigartigkeit und Vielfältigkeit deines Körpers anerkennen.
- Sich auf Muster einlassen, die dich auf ein höheres Niveau des Wohlbefindens bringen.
- Bessere Herz-Kreislauf-, Flexibilitäts- und Kraftfähigkeiten.
- Verbessertes Wissen über funktionelle Ernährung.

Wellness ist ein interaktiver Prozess, bei dem es darum geht, vernünftige Entscheidungen zu treffen, um einen

erfolgreicheren und ausgeglicheneren Lebensstil zu erreichen. Körperliche Gesundheit erlangt man nicht über Nacht, man muss sie mit der Zeit kultivieren. Du musst die Beziehung zwischen einer guten Ernährung und der Leistungsfähigkeit deines Körpers schätzen und verstehen. Körperliche Gesundheit ist eine Entscheidung... deine!

Ich persönlich vertraue darauf, dass jeder Mensch die Fähigkeit und die Pflicht hat, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um sein körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

## Unser Körper

Körperliche Gesundheit bedeutet, zu verstehen, dass gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und ein gesunder Lebensstil von entscheidender Bedeutung sind. Wenn du jetzt einen gesunden Lebensstil wählst, hat das Einfluss darauf, wie du dich morgen fühlst, wie lange du lebst und vielleicht noch mehr auf die Qualität deines Lebens.

Was glaubst du, ist dein wertvollster Besitz? Dein Haus? Dein Auto? Deine Antiquitätensammlung? Was ist mit ...

deinem Körper? Er ist sicherlich dein wertvollster Besitz, denn ohne ihn wärst du nicht hier.

Wie gut behandelst du deinen Körper? Treibst du täglich Sport, ernährst du dich gesund, trinkst du ausreichend Wasser und ruhst du dich genug aus? Keine Sorge, ich werde hier keine große Moralpredigt halten, denn auch ich habe mich schuldig gemacht, meinem Körper nicht die Pflege zukommen zu lassen, die er verdient. Die meisten von uns tun das.

Wir leben in einer Zeit erhöhter Anspannung, schnellen Tempos und eines Überflusses an Fast Food. Für diejenigen von uns, die nur ein paar Schritte vom Schreibtisch zur Küche gehen müssen, ist die Verlockung zum Naschen noch größer.

Wer hat schon Zeit, zu trainieren und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten?

Trotzdem ist es wichtig zu verstehen, dass die Vernachlässigung unseres körperlichen Wohlbefindens tiefe Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren Geist haben kann. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Emotionen ist sehr stark. Wenn wir einen Bereich vernachlässigen, leiden auch die anderen darunter. Unser

Ziel sollte es sein, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen allen vier Bereichen zu erreichen. Ich habe gelernt, dass das nicht so schwierig ist, wie es scheint. Man muss sich nur ein bisschen anstrengen.

Mein größter Fehler in den letzten Jahren war, dass ich darauf vertraute, dass die richtige Pflege meines Körpers eine riesige Menge an Zeit in Anspruch nehmen würde. "Ich bin zu beschäftigt, um zu trainieren. Ich habe keine Zeit, mir richtige Mahlzeiten zu kochen; ich hole mir einfach schnell etwas. Ich habe zu viel zu tun, deshalb komme ich nicht zur Ruhe."

Aber indem ich mich um mein körperliches Wohlbefinden drückte, stellte ich fest, dass ich in anderen Bereichen nicht so produktiv und effektiv sein konnte. Ich hatte wenig Vitalität, konnte mich nicht konzentrieren und fühlte mich normalerweise tagein, tagaus mies.

Unseren Körper zu pflegen, muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Wenn ich mich in letzter Zeit mehr um meine körperliche Gesundheit kümmere, würde ich sogar behaupten, dass ich Zeit gewinne, denn ich bin viel konzentrierter und vitaler und kann tagsüber viel mehr erledigen. Außerdem schlafe ich nachts besser - ein weiterer Bonus!

Du fragst dich vielleicht, wie viel Zeit und Arbeit dafür nötig ist?

Hier sind die Dinge, die ich in letzter Zeit für mich erledigt habe:

Sport treiben - Für mich war das das größte Hindernis, denn ich neige dazu, faul zu werden. Wenn ich mich an meinen Schreibtisch setze, bin ich den ganzen Tag daran gefesselt. Wenn ich nicht gleich als Erstes am Tag trainiere, schiebe ich es immer weiter auf. Also habe ich angefangen, gleich nach dem Aufwachen zu trainieren.

Ich verbringe etwa dreißig Minuten bis eine Stunde mit Ausdauertraining und ein paar leichten Kraftübungen. Anfangs musste ich mich dazu zwingen, aber jetzt, wo ich es mir angewöhnt habe, fühle ich mich stärker und beginne sogar, mich jeden Morgen auf meine Übungen zu freuen.

Wenn du wie ich dazu neigst, die Bewegung hinauszuzögern, versuche, sie zu deiner ersten Priorität zu machen, wenn du aufwachst, und dann hast du den Rest des Tages Zeit, alles andere zu erledigen.