

Sei gut zu Deinem Körper



*Verfasst von Steve Ilg
Illustriert von R. W. Alley*

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Be good to your body Therapie” © Copyright der Originalausgabe: © 1987 One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. – 4. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-006-4

Copyright der überarbeiteten Auflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-581-7

1. Auflage 2017

Satz: XPresentation, Güllesheim

Übersetzung: Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Vorwort

Während wir auf Pfaden persönlichen Wachstums und Wegen der Transformation unterwegs sind, übersehen wir oft eine lebenswichtige Komponente, die uns auf dieser Reise begleitet – unseren Körper.

Dennoch kann die Art und Weise, wie wir das Leben körperlich erfahren, nicht von unserer spirituellen und psychischen Wirklichkeit getrennt werden. Wie wir uns in unserem Körper fühlen, hat seinen Einfluss auf unser ganzes Dasein; und genauso umgekehrt: Was das Herz und die Seele an Glückseligkeit und Schmerz kennen, das findet in einer jeden Zelle unseres Körpers seinen Widerhall.

“Sei gut zu Deinem Körper” zeigt spürbar auf, dass es mit einem Fitness-Programm mehr auf sich hat als in einer Kursklasse herumzuhüpfen oder in einem Fitness-Center Gewichte zu heben.

Sein ganzheitlicher Ansatz beinhaltet Kraft-Training, kinästhetische Bewegung, herzstärkende Aktivitäten sowie Ernährung und Meditation. Indem sich diese Herangehensweise darauf gründet, den Körper anzunehmen, zu lieben und zu achten, weist sie den Weg zur Entwicklung "innerer Mächtigkeit" und einer intensiveren Würdigung der Tatsache, dass man lebt.

Mit den Richtlinien in "Sei gut zu Deinem Körper" kannst Du bei Deinem körperlichen Training Zeiten erfahren, in welchen Du die unglaubliche, gottgegebene Pracht an Energie spüren kannst, die in Dir fließt und erstrahlt. Und die körperliche Fitness, die Du verwirklichst, wird wahrhaftig ein natürlicher Ausdruck Deiner inneren Freude sein.

1.

Dein Körper ist ein Meisterwerk, so komplex in seinem Funktionieren, so einzigartig in seiner Mischung charakteristischer Eigenschaften und Fähigkeiten. Lobe und preise ihn - Du bist in wunderbarer und einmaliger Weise gemacht!



2.

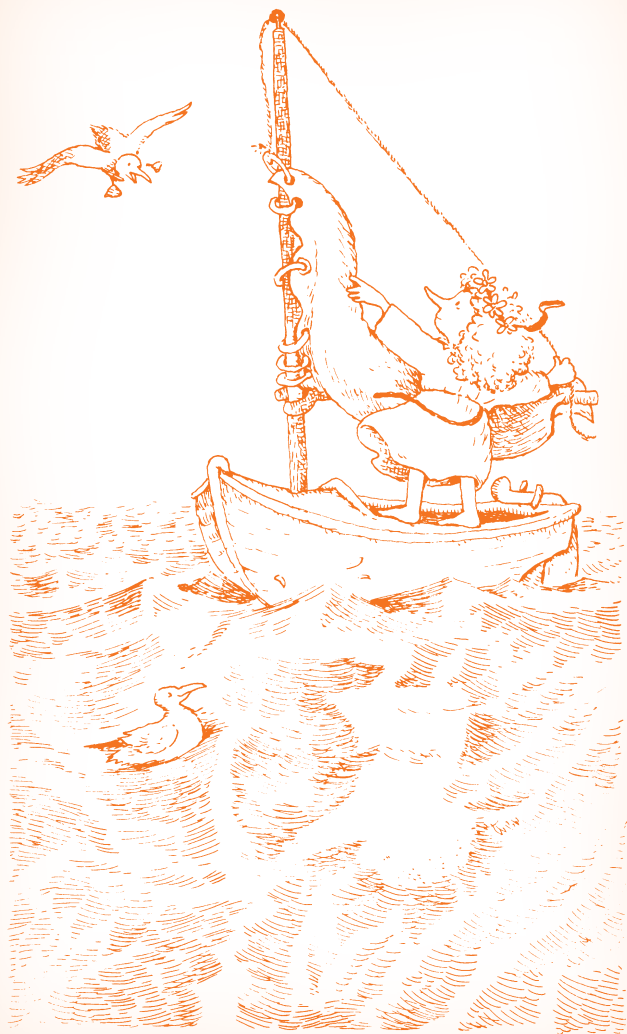
*Die Zellen Deines Körpers sind aus
Materie geformt, die seit Beginn des
Universums ewig wiederverwertet
im Umlauf ist.*

*Du bist Sternenstaub - lasse Dein
Licht erstrahlen!*



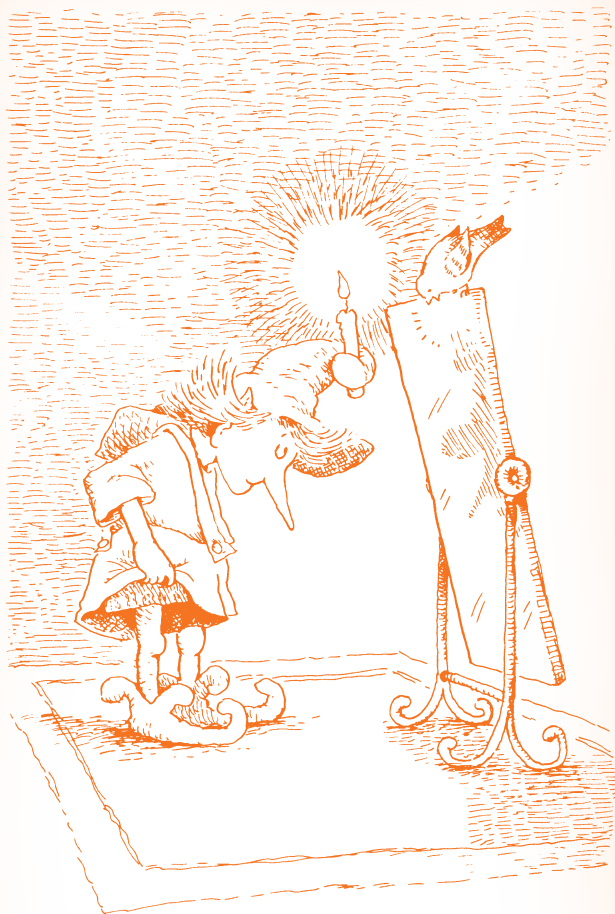
3.

*Dein Körper ist schön, so wie er ist.
Er braucht nicht Ansprüchen aufer-
legter Schönheitsideale zu genügen.
Wichtig ist, wie Dein Körper Dir
selbst entsprechend aussieht und
sich anfühlt und funktioniert.*



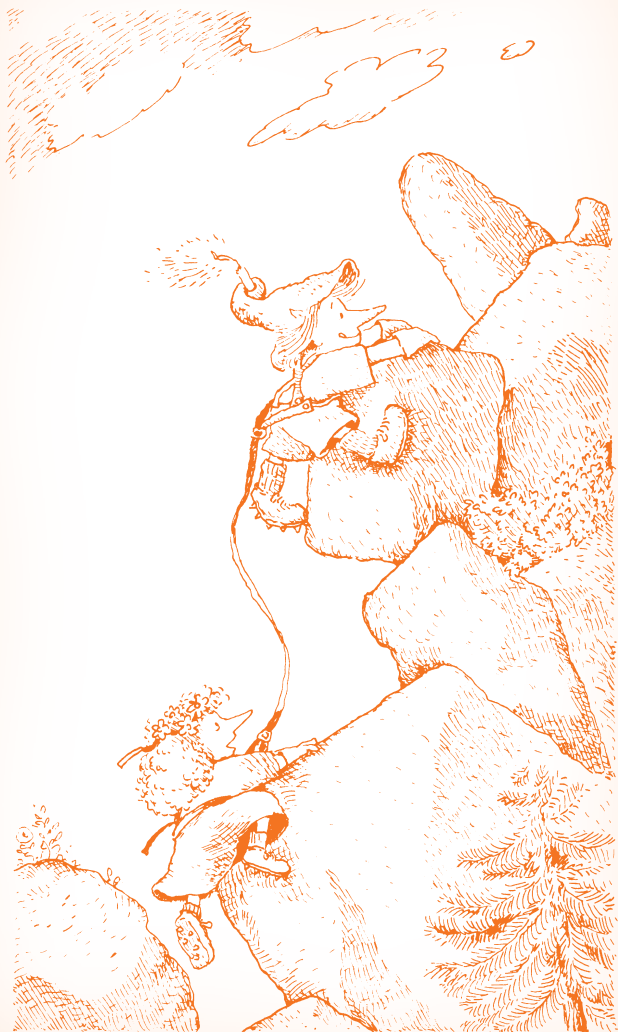
4.

*Wenn Du mit einem Teil Deines
körperlichen Selbst unglücklich bist,
dann führe mit ihm ein Gespräch.
Höre der Weisheit Deines
Körpers zu.*



5.

In einem Körper da zu sein ist ein großartiges Geschenk Gottes. Sich fit zu halten ehrt die Heiligkeit dieses Geschenks.



6.

Ein Fitness-Programm ist keine Bestrafung für einen unvollkommenen Körper, sondern ein Zeichen der Fürsorge. Liebe Deinen Körper, wie er ist. Dann werde aktiv, um ihn für die Lebensaufgaben, zu denen Du berufen bist, gut geeignet zu erhalten.



7.

Nimm aus Anleitungen zur Fitness das, wozu Dein Herz sich hingezogen fühlt, und den Rest lass sein. Mache Dir ein Bild davon, wie Du es gerne hättest, dass Dein Körper aussehen möge; stelle Dir vor, wie Du Dich gerne fühlen würdest.

Dein Geist wird Deinen Körper zu Deinem Ziel hinsteuern; Dein Herz wird den Brennstoff für den Antrieb bereitstellen.

