

*Das
SchenkDirGesundheit
Gedicht*

*Gesünder, vitaler und erfüllender,
bis ins hohe Alter.
Es ist möglich!*

Judith Schenk

Inhalt

Titel Seite - 2

Inhalt - 3

Einleitung - 4

Zur Entstehung des Gedichtes - 5

Das SchenkDirGesundheit-Gedicht - 6

Mein SchenkDirGesundheit-Arbeitsblatt - 11

Über mich - 13

Danksagung – 14

Kontakt - 15

Einleitung

Während eines Tiefpunktes meines Lebens habe ich das Neun-Punkte-Programm der Naturgesetze nach Helmuth Matzner im Juni 2012 kennengelernt. Damals haben sich ganz neue Türen des Verständnisses und der Zusammenhänge für mich geöffnet.

Das war ein Schlüsselerlebnis. Es hat mein Leben von heute auf morgen komplett verändert. Ich hatte Feuer gefangen und brenne immer noch vor Begeisterung. Das waren Informationen, die mir Hoffnung gaben.

Eine weltbewegende Erkenntnis für mich sind die Methyle, die in unseren Genen wie Schalter wirken. Sie entscheiden, welche Aminosäuren in den Genen produziert werden und welche nicht.

In unseren Genen werden die Aminosäure-Bausteine für unsere Gesundheit produziert und gespeichert. Ja, sogar unsere Gedanken und Gefühle bestehen aus Aminosäuren-Ketten in unseren Genen. Das ist einfach faszinierend und für ein selbstbestimmtes Leben entscheidend.

Und genau diese Erkenntnisse sind kompakt in meinem SchenkDirGesundheit-Gedicht in praktischer Form enthalten.

Viel Freude und Erkenntnis beim Lesen,

Deine Judith

Zur Entstehung des Gedichtes

Als ich eines Tages im Jahr 2014 bei meiner Abwasch stand und Geschirr spülte, dachte ich daran, was für ein Glück es ist, dass sich mein Körper wieder reparieren kann. Mir ging es nämlich nach meinem Burnout schon wieder so viel besser.

In dem Moment empfand ich solch ein starkes Glück, dass es eine Welle von Gedanken auslöste. Ich konnte nicht mehr weiter abwaschen. Ich trocknete mir die Hände ab, suchte mir ein leeres Blatt Papier und Stift und begann meine Gedanken in Reimform aufzuschreiben. Die Gedanken flossen einfach so dahin und in 30 Minuten entstanden 9 der 15 Verse des SchenkDirGesundheit-Gedichtes.

Viele weitere Schlüsselerlebnisse auf meiner Gesundheitsreise brachten weitere Gedichtstrophen hervor.

Über die Jahre habe ich all diese Veränderungen „hautnah“ erlebt. Ja, sogar meine Haut wurde wirklich straffer und ich fühle mich tatsächlich um Jahrzehnte jünger.

Wer weiß ob und wie viele Strophen noch dazu kommen werden.

Eines weiß ich aber ganz gewiss: Es funktioniert.

Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden ist bis ins hohe Alter möglich. Veränderung ist möglich, wenn wir nur wollen. Willst du?

Das SchenkDirGesundheit-Gedicht

- 1) Was für ein Glück, dein Körper kann zurück,
Zurück in seine Werkeinstellung.
Methyle braucht er nur,
Die schenkt Dir die Natur.
Deine Gene lassen sich verändern
Und dich dadurch von Grund auf ändern.

- 2) Die Frage ist, "Was willst du wirklich?"
Der Weg ist nun ja schon gezeigt.
Folge den 9 Punkten gut,
Ja, dazu brauchst du etwas Mut.
Der Weg ist anders als zuvor,
Bewege dich und geh durchs Tor.

- 3) Falsche Gedanken und alte Lasten,
Brauchen dich nicht mehr belasten.
Du kannst dein Leben neu gestalten
Und es ganz leicht selbst verwalten.
Dein Geist ist ewig und bleibt bestehen,
Befreie dich, lass das Alte gehen.

4)

Für Neues ist nun reichlich Platz
Und es wird dir ein kostbarer Schatz.
Bitte den Himmel dir Liebe zu schenken,
Dann wird dein Herz dich durchs Leben lenken.
Liebe dich selbst, dein Umfeld, dein Leben,
Dann kannst du schneller und leichter vergeben.

5)

Sind deine Gedanken wirklich alle wahr?
Oder vielleicht nur ein Konstrukt und ein Wirrwarr?
So mancher Gedanke will dir auch was sagen,
Und dich einladen ihn in Stille zu hinterfragen.
Entpuppt er sich dann, als gar nicht wirklich wahr zu sein,
Fällt eine Last von dir
Und du kannst endlich du Selbst wieder sein.
Gefühle wie Ärger, Selbstzweifel und Wut,
Weichen der Freude, Selbstliebe und Mut.

6)

Trinke am Morgen Wasser genug,
Steinsalz im Körper bringt osmotischen Druck in die Zelle,
Die hat nun ´nen guten Start
Und dein Körper, der, der kommt nun so richtig in Fahrt.
Die Sonne schenkt dir Kraft zum Leben,
Die Natur, die kann dir alles geben.

- 7) Deine Haut braucht täglich etwas Sonne,
Im Körper herrscht dann rege Wonne.
Dein Hauptschalter, der, der ist nun an
Und dein System wird hochgefahren.
Durch neu gebildetes Vitamin D,
Sag dem Winterschlafmodus ade.
- 8) Der Sonnenstrahl wird im Blatt eingefangen
Und du musst nicht mehr länger bangen.
Die Energie ist nun im Blatt
Und endlich wird dein Körper satt,
Denn in den Pflanzen ist alles drin,
Dein Heißhunger, der, der schwindet dahin.
- 9) Gifte im Körper, lasse nicht zu.
Heilerde, Zunderschwamm schaffens im Nu.
Alles muss raus und Gutes hinein,
Dann steht nichts im Weg, um gesund zu sein.
Gemüse, Obst und Chlorophyll,
Entgiften dich - raus mit dem Müll.

- 10) Die Antioxidantien sind in allen Pflanzen drin.
Beeren sind wertvoll und haben 'nen Sinn.
Hoch ist ihr ORAC-Wert, da ist besonders viel drin.
Himbeeren, Wolfsbeeren, Nüsse & Co,
Erhellen die Stimmung und machen dich froh.
- 11) Ätherische Öle sind für dich ein Segen,
Sie fallen auf dich wie Tropfen im Regen.
Geballt mit der Kraft und Information,
Erfüllen sie an dir ihre Mission,
Deine Zellen zu nähren und reparieren,
Damit sie für dich optimal funktionieren.
- 12) Bewege dich morgens, bewege dich abends.
Bleib nicht nur drin, geh raus aus dem Haus.
Je halbe Stund' gehen, reicht völlig aus.
Das alles hält dich super in Schwung
Und du wirst sehen, du bleibst länger jung.

13) Befrei dich von Krankheit, denn das ist dir möglich.
Der Schnupfen und Husten, die warten vergeblich,
Denn sind deine Zellen von Schlacken befreit,
Vergeudest mit Krankheit nicht kostbare Zeit.
Beschwerden wie Burnout, Allergien und Gicht,
Gibt es dann in deinem Leben einfach nicht.

14) Sei dir deshalb stets bewusst:
Du kannst dein Leben selber steuern.
Brauchst nur überhandnehmende Firmicutese feuern,
Diese Bakterien leben von Zucker und Stärke.
Löcher in der Darmschleimwand sind ihre Werke.
Polyphenole können diese Löcher wieder kleben,
Sie schenken dir eine straffere Haut
Und ein entzündungsfreies Leben.

15) Schenk dir Gesundheit, denn das gibt dir Freiheit,
Endlich zu tun, was du willst, musst nicht ruhen.
Füll deine Patronen mit natürlichen Elektronen,
Dann bist bereit, dein Kopf bleibt g'scheit,
Leichtigkeit bleibt dir im Alter erhalten,
Du brauchst dich nur an die Naturgesetze halten.



Mein SchenkDirGesundheit-Arbeitsblatt

Schreibe hier deine Gedanken und Ziele auf, welche Punkte aus meinem Gedicht dich am meisten ansprechen und was du in deinem Leben verändern möchtest, um gesünder, vitaler und glücklicher zu werden.

Wenn du weitere Hilfe möchtest, kontaktiere mich gerne für ein Gesundheitsgespräch unter: info@schenkdirgesundheit.com Ich helfe gerne.

Mein Gesundheits-Ist-Stand:

Datum:

Mein SchenkDirGesundheit Arbeitsblatt

Meine nächsten Gesundheitsziele:

Über mich

Ich bin Judith Schenk, Vitales-Leben-Anwendungs-Coach. Ich bin leidenschaftliche Mutter von 9 Kindern und lebe im Salzburger Land in Österreich.

2011 hatte ich einen lebensverändernden Burnout. Zum Glück lernte ich in der Zeit das Neun-Punkte-Programm nach Helmuth Matzner kennen. Dadurch fand ich wieder zur Gesundheit zurück. Am meisten fasziniert mich, dass mein Körper sogar von Jahr zu Jahr jünger und vitaler wird.

Ich habe auf meiner Gesundheitsreise viele andere äußerst entscheidende Erfahrungen gesammelt und meinen eigenen Weg gefunden und entwickelt.

Nun helfe ich vielen Menschen sich auch Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu schenken. Ich bin eine Anwendungskönigin der Naturgesundheit.

Das SchenkDirGesundheit-Gedicht zeigt genau die Dinge auf, die mir am meisten geholfen haben.

Danksagung

Ich bin meiner inzwischen über 90-jährigen Mutter, Leopoldine Malzl, so dankbar, dass sie mich schon seit 2012 auf meiner Gesundheitsreise begleitet.

Ohne sie wäre das SchenkDirGesundheit-Gedicht nicht entstanden. Wir haben gemeinsam die im Gedicht erwähnten Naturgesundheitsgrundsätze selbst angewendet und die vielen positiven Effekte und Erfolge erlebt.

Meine Mutter liebt es nach wie vor fast täglich ihre stündliche Runde querfeldein durch die Wälder und Felder des schönen Salzburger Landes zu gehen und besteigt dabei regelmäßig unseren Hausberg, den Irrsberg.

Sie hat genau das, was ich mir auch für mich wünsche, wenn ich 90 Jahre Lebenserfahrung habe, nämlich fit und vital bis ins hohe Alter zu sein und dabei einen klaren Kopf zu bewahren.

Danke für alles, liebe Mutti.

Foto: Meine Mutter bei einer Bergwanderung am Schafberg, St. Wolfgang, im österreichischen Salzkammergut, Sommer 2019.

Kontakt

Judith Schenk

Am Hainbach 10

A-5204 Strasswalchen

Austria

Webseite

www.schenkdirgesundheit.com

E-Mail

info@schenkdirgesundheit.com

Facebook

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

Instagram

<https://www.instagram.com/schenkdirgesundheit>