

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Dein Körper - Freund oder Feind?

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk. Er besteht aus 50 Billionen Zellen - und jede einzelne Zelle besitzt die kompletten Informationen, die unser Körper braucht, um voll funktionsfähig zu sein. Der Körper ist ein wertvolles Geschenk der Natur. Wie wertvoll er ist, wird uns meistens erst bewusst, wenn er nicht mehr funktioniert und Schmerzen bereitet. Keine Rede mehr von einem Geschenk, dann hadern wir mit ihm und beginnen sogar gegen ihn zu kämpfen. Dabei spricht unser Körper auf diese Weise mit uns, nur verstehen wir seine Sprache nicht immer.

Man kann lernen, diese Sprache besser zu verstehen. Dazu braucht es aber eine gute Kommunikation und ein achtsames Miteinander. Auch kleine Geschenke erhalten bekanntlich die Freundschaft. Sorgen Sie deshalb gut für Ihren Körper. Behandeln Sie ihn wie Ihren besten Freund, um dessen Wohlergehen es sich zu kümmern lohnt. Teresa von Avila sagte schon vor fünfhundert Jahren: „Tu deinem Körper öfter Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Was könnten Sie Ihrem Körper Gutes tun, um ihn für seine treuen Dienste zu belohnen? Er ist sehr genügsam. Eine kleine unplanmäßige Auszeit, eine gute Tasse Tee, ein heißes Bad mit Ihrem Lieblingsduft, ein Spaziergang, eine kleine Entspannungsübung, schöne Musik genießen - bereits Kleinigkeiten können eine große Wirkung haben.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880