



Wahrsein
Klarsein
Dasein

Bewusst Sein

Alexa Förster
Autorin, Heilpraktikerin
Sozialpädagogin und
Physiotherapeutin



Alexa Förster
Pass auf,
was du fühlst!
Ein Grundkurs im
JA- und NEIN- Sagen
Paperback: ISBN
978-3-95529-309-3
17,99 Euro.
e-book: ISBN
978-3-95529-328-4
14,99 Euro

Pass auf,
was Du fühlst!

„Ihr Leben ist ein Geschenk – wussten Sie das? Es ist reich und schön, voller wunderbarer Entdeckungen und Erkenntnisse – sind Sie sich dessen bewusst?“ „Na, ja, manchmal schon“, könnte Ihre spontane Antwort lauten, „aber...“. „Wie bewusst sind Sie sich Ihres Lebens, Ihrer Möglichkeiten? Wie und wann wenden Sie Ihr Bewusstsein im Leben an?“

Bewusst zu sein – bewusst zu leben ist eine Entscheidung. Sich selbst zu entdecken und wirklich kennen zu lernen eine reizvolle Aufgabe. Das Leben aus neuen, manchmal ungewohnten Blickwinkeln zu betrachten eine Herausforderung. Sich darauf einzulassen lohnt sich, soviel kann ich Ihnen mit Sicherheit versprechen! Ich möchte Sie ermutigen und anleiten, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und es nach Ihrem Ermessen zu gestalten.

Das Buch „Pass auf, was Du fühlst!“ könnte Sie auf dem Wege Ihrer eigenen Bewusstseinsentwicklung begleiten. Es ist ein einfühlsames, heiteres, informatives, tiefgründiges und sehr lebensnahes Buch. Zunächst führt es Sie an die Punkte Ihres Selbst heran, die erkannt und wahrgenommen werden müssen, bevor Veränderungen Wirklichkeit werden können. Denn all zu oft verlieren wir uns in unseren Gewohnheiten, die wir unhinterfragt als gegeben hinnehmen. Mit Hilfe dieses Ratgebers lernen Sie Ihre Muster zu durchschauen, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und schlussendlich Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu verändern, so Sie denn möchten. Das Ergebnis dieser Reise zu größerer Bewusstheit, sind klare Entscheidungen und eine tiefere Zufriedenheit. Es ist eine Einladung zur Selbsterkenntnis, die sich aber nicht in der Theorie erschöpft, sondern zum bewussten Handeln oder auch Nicht-Handeln auffordert. Es ist ein wahrer Begleiter auf dem eigenen Entwicklungs- und Erkenntnisweg. Es ist ein Werkzeug, das wahrzunehmen, was uns tagtäglich unbewusst beeinflusst und somit letztlich davon zu befreien. Praxisnah angeleitet lässt es die Fähigkeit wachsen, ab sofort in Richtung bewusster Entscheidung zu gehen. Die Arbeit am eigenen Selbst ist ein Prozess, der bewusst angegangen werden muss und eigentlich nie endet. Das Buch ist ein Leitfaden, den man immer wieder

zur Hand nimmt, um sich genau die Fragen zu stellen, deren Antworten man nur in sich selbst finden kann, wenn man möchte.

Sowohl meine berufliche Intention in der Praxis für Resonanzmedizin, als auch die des Buches ist es, möglichst viele Menschen mitzunehmen auf eine innere Reise des Erkennens und Verstehens, sie in einen Zustand größerer Bewusstheit zu führen. Auf der Suche nach den Hintergründen, Bedürfnissen, Glaubenssätzen und Mustern versuche ich eingefahrene Sichtweisen zu erweitern und neue Perspektiven aufzuzeigen. Es ist mein Anliegen Menschen zu einer bewussten Lebensgestaltung anzuleiten, ihnen positiv richtungweisend zur Seite zu stehen und sie zu sich selbst zu führen. Sie aus der Krankheit hinaus in einen Zustand von mehr Gesundheit und innerem Heilsein zu begleiten. Wie der Begriff der Resonanzmedizin treffend erklärt, Resonanz (Mitschwingen/Nachhall) und Medizin (Heilkunst), ist es mein Ziel, heilsame Impulse auf allen Ebenen des Menschen zu setzen. Das intensive ausführliche Gespräch und die ganzheitliche Diagnostik lassen ein vollständiges Bild vom Menschen und seinen Befindlichkeitsstörungen erscheinen. Um den Menschen in seiner Ganzheit zu erreichen verbinde ich naturheilkundliche Therapien, mit psychotherapeutischen und psychosomatischen Ansätzen, binde Achtsamkeitsschulung und Selbsterfahrung mit ein. Der Einsatz von feinstofflichen Pflanzenenergien, in Kombination mit energetischen Reizen, sowie die Kraft der Worte und Gedanken, wirken auf den ganzen Menschen und lassen ihn heilsame Wege beschreiten. Durch meine langjährige Tätigkeit als Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin und Physiotherapeutin habe ich ein eigenes Therapiekonzept entwickelt, das ich seit vielen Jahren erfolgreich anwende. Die Quintessenz meiner Tätigkeit habe ich in meinem Buch „Pass auf, was Du fühlst!“ für Jedermann verständlich zusammengefasst.

Alexa Förster
Praxis für Resonanzmedizin
www.praxis-fuer-resonanzmedizin.de