

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

08-2020



1) Gedanken-Stress

Der Verstand hört nicht auf zu arbeiten.
Du kannst nicht aufhören, zu denken.
Du kannst Deine Gedanken nicht abschalten
Deine Gedanken stressen Dich.



2) Verstehen von Stress

Was passiert, wenn Dein Verstand Dein Leben übernimmt?

Ausführliche Antwort ([von Marion Keul / die-welt-ist-](#)

[im-wandel](#)):

1. Du sorgst dich viel, denkst ständig über eventuelle Probleme nach und auch über reale Probleme, die bei Lichte betrachtet nicht wirklich welche sind. Es fehlt dir der Abstand zu deinen "Sorgen".
2. Du kreierst Probleme selbst und löst sie auch wieder, und das immer rum im Kreis. Dabei meinst du die Probleme kämen von außen.
3. Du lebst in der Zeit. Alles wird in Zeit umgerechnet und womöglich auch noch in Geld. Du hast es immer eilig, hast nie Zeit und du glaubst diesen Blödsinn auch noch selbst.
4. Du bist nicht fähig so zu kommunizieren, dass deine Beziehungen (Partner, Freunde, Familie, Kollegen) friedlich wären. Du bezieh Gesagtes auf dich und siehst alles und jedes als eventuellen Angriff. Oder du greifst verbal an. Es fehlt dir der innere Raum, der Mut und die Ruhe mit Menschen in harmonischer Weise umzugehen. Du hast Angst vor Menschen.
5. Du siehst dich als Einzelkämpfer, ziehst dich zurück und hältst die ganze Menschheit für Idioten, Arschlöcher und Bekloppte. Es fehlt dir an Herz, deine Energie steckt im Kopf fest. Dort verursacht sie Migräne, Kopfschmerzen und Schlafstörungen.
6. Du versuchst dir ständig Vorteile zu verschaffen. Auf Kosten anderer, die nur Spielfiguren für dich darstellen, bockst du dich durchs Leben. Lügst und manipulierst für Geld und vermeintliche Pluspunkte. Dein Verstand hat dich fest im Griff und regiert dich durch ANGST.
7. Du kannst dich nicht mehr entspannen.
8. Dein Leben ist geprägt von Wut, Wutanfällen, Eifersucht, Gier nach mehr und

dem Rennen zum nächsten Ereignis.

9. Du bist kaufsüchtig, es verschafft dir einen Kick, etwas zu kaufen. Du hast noch andere Süchte wie Essen, Sex, Computer, Fernsehen, Psychopharmaka

10. Du bist mit deinen Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, und spielst "Was wäre wenn Spielchen" oder "Was wäre bloß gewesen, wenn ich damals ..."

11. Du bist getrieben von dem Gedanken, dass das Leben doch einen Sinn haben muss und du willst ihn für dich finden. Dieser Stachel lässt dir keine Ruhe, du machst eine Ausbildung an der nächsten und glaubst so, zur Erfüllung kommen zu können.

12. Langeweile, Sinnlosigkeit und Rastlosigkeit sind von Zeit zu Zeit deine quälenden Begleiter.

13. Du willst alles in deinem Leben kontrollieren und drehst beinahe durch, weil es dir nicht immer gelingt.

14. Du urteilst und verurteilst rund um die Uhr, alles wird eingeordnet und dir untergeordnet.

15. Du vermutest überall Menschen und Situationen, die dir das Leben schwer machen könnten, fühlst dich ständig betrogen. Es fehlt dir das Vertrauen ins Leben.

16. Du willst alles absichern, versuchst das Leben logisch durch den Kopf zu leben.

17. Du bist dauerhaft unzufrieden, irgendetwas stört dich immer. Du suchst nach Perfektionismus und wirst dabei immer angespannter.

18. Du lebst in der Welt der Zahlen. Ständig fragst du dich selbst und auch andere nach Kenngrößen. Wie alt bist du? Wie lange arbeitest du schon als Lehrer? Wie viel Grad hatte es heute? Wie viel Uhr ist es? Welches Datum haben wir? Wie viele Bücher stehen eigentlich in meinem Regal?

Wenn der Verstand zuviel Energie erhält, fängt er an das Leben in eine Excel Tabelle zu verwandeln.

19. Du erlebst Wiederholungen und wunderst dich, warum das so ist. Warum passiert mir das schon wieder?

20. Du bist so sehr damit beschäftigt drüber nachzudenken, was andere von dir denken, dass du nur noch als Maske herumläufst und falsch lächelst, um nur ja jedem zu gefallen.



3) Mittel und Methoden zur Stress-Meisterung

Meditation mit "Profound-Meditation-Program" (PMP)

PMP ist heute eines der besten Meditationsprogramme weltweit. Diese Technologie dieses Programms ermöglicht uns, innerhalb weniger Minuten eine Meditationstiefe zu erreichen, die sich gewöhnlich erst nach einigen Jahrzehnten disziplinierter Praxis einstellt.

(1) Das Profound Meditation Program ist ein ideales Tool für eine Integrale Lebenspraxis

PMP wirkt in allen vier Bereichen einer integralen Lebenssicht (siehe Ken Wilber) und beeinflusst Heilsein bzw. Gesundheit bezüglich

- Deines Erlebens und Deiner Absichten,
- Deines Verhaltens (Hirnleistung),
- der gemeinsamen Kultur und
- der kollektiven Systeme

PMP wirkt verändernd in den vier Ebenen unseres Seins:

1. **Body (Körper):** PMP trainiert das Gehirn, erzeugt neue neuronale Verbindungen
2. **Mind (Verstand):** PMP erhöht die geistige Klarheit, Fokus und Konzentration
3. **Spirit (GEIST/Spirit):** PMP führt in tiefe spirituelle Bewusstseinszustände
4. **Shadow (Schatten):** PMP bringt verdrängtes psychisches Material an die Oberfläche und macht es der Bearbeitung zugänglich

(2) Profund Meditation unterstützt Dein Wachstum und Deine tiefere Verwirklichung

PMP wirkt durch Gehirnwellen-Muster und Biofeld-Zustände, wie sie bei fortgeschrittenen Meditierenden, Ausnahmekönnern und kreativen Genies auftreten. Dazu gehören auch die schwer erfassbaren Gehirnwellen-Muster hochentwickelter Zustände (Evolved Mind), wie sie von Maxwell Cade entdeckt wurden.

Die darin zusätzlich zum Brain-Entrainment mit speziellen Hirnwellenmustern wirksame und einzigartige "Biofeld Entrainment Technologie" ist gefüttert mit energetischen Signaturen, die mit

- Sattva,
- spiritueller Katharsis,
- Befreiung vom Ego,
- Finden der höheren Führung im Inneren,
- Harmonie und Balance assoziiert werden.

Beim Abspielen wird ein energetisches Feld erstellt, das Dein Biofeld so beeinflusst, dass es Zustände von Segen und Frieden induziert.

(3) Entdecke tiefere und anhaltender Zustände der Klarheit, Freiheit, und Einsicht

Wenn Du Dich mit traditioneller Meditation schwer tust oder wenn Du eine Meditationspraxis beginnen möchtest – oder wenn Du bereits eine praktizierst aber das Gefühl hast, auf einem gewissen Niveau festzusitzen –, dann kann Profound Meditation Deine Meditationen kraftvoller und effektiver werden lassen. Du kommst damit mehr auf dem Punkt.

Je mehr Du fühlst, dass es funktioniert, desto motivierter bist Du, zu meditieren.

Und je mehr Du dies tust, desto mehr Früchte und Vorzüge genießt Du in Deinem Alltag. Profound Meditation unterstützt Dich dabei: sie macht Deine Disziplin beim regelmäßigen Meditieren zum Genuss.

(4) Löse schwierige Emotionen auf, verbessere Deine psychische Belastbarkeit und Gesundheit

Wie der Buddha schon sagte: "Das Leben beinhaltet Leiden." Wir alle erleben Stress, Angst, Frustrationen, Sorgen, Schmerz und Trauer. Solange wir menschliche Wesen sind, führt kein Weg daran vorbei. Aber wie wir mit dem Leiden umgehen, liegt an uns.

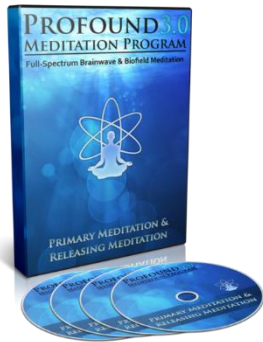
Je mehr wir meditieren, desto müheloser gehen wir mit Stresssituationen um und desto leichter verarbeiten wir schwierige Emotionen. Profound Meditation hilft uns, Negativität rasch loszulassen und dem Leben mit Leichtigkeit, Flexibilität, Stärke und Freude zu begegnen.

(5) Beschleunige Dein persönliches Wachstum, entdecke Deine höheren Potenziale

Wir alle haben einzigartige Fähigkeiten und Gaben, die nur darauf warten, zu erblühen. Vielleicht ist das für dich ein schriftstellerisches oder künstlerisches Talent. Oder das Geschenk der Empathie und Heilung. Es könnten sogar spirituelle Fähigkeiten, wie Intuition, luzides Träumen oder mystische Einheitszustände beinhalten.

Profunde Meditation ist vollständig und bringt tiefste und reichste Meditations-Erfahrungen:

- Führe eine tägliche Praxis ein, die es bringt.
- Verbessere Deinen Fokus, Deine Leistung und Deinen Lebensfluß.
- **Lasse Stress, Ängste und Depressionen - die inneren Konflikte, die uns krank machen - einfach los durch Meditieren.**
- Entwickle Dich und vertiefe Dein spirituelles Leben.
- Mit dem MPM änderst Du fundamental nicht nur Deine Gesundheit, sondern Dein Leben!
- Das [Profound Meditation Program \(PMP\) 3.0](#) ist ein kraftvolles und vielseitiges Meditationsprogramm mit eingebauter Kapazität, mit Dir über mehrere Jahre hinweg gemeinsam zu wachsen.



Bestandteile des Deep Meditation Programms:

- Primary Meditation: 9 Tracks, 180 Minuten
 - Entspannung-Meditation: 3 Tracks, 60 Minuten
 - Epsilon-Meditation: 3 Tracks, 60 Minuten
 - Gamma- und HyperGamma-Meditation: 3 Tracks, 60 Minuten
 - Bonus! Digitale Euphoria Special Edition: 1 Track, 70 Minuten
 - 19 Tracks, 430 Minuten insgesamt - plus 32-seitiger
 - User eManual (PDF zum Herunterladen)
 - Sofortiger Download , oder CDs zu Hause oder im Büro versandt
- BESTELLUNG gleich HIER [profoundmeditationprogram](http://profoundmeditationprogram.com)**



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)