

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

06-2021



Das Stress-Zitat

***"Dies frühzeitige Aufstehen macht einen ganz blödsinnig.
Der Mensch muss seinen Schlaf haben."***
(Franz Kafka)



Stress führt zu Schlafstörungen und zu noch mehr Stress

Stress und andere Ängste und Unsicherheit beherrschen die Menschen in der heutigen Welt - die Zahl der Betroffenen steigt immer weiter an. Allein in den USA leiden jede Nacht etwa 50 Millionen Menschen unter Schlafstörung. Der nicht erholsame Schlaf bewirkt weiteren Stress am nächsten Tag. Ein Teufelskreis.

Unzähligen Studien belegen, daß **schlechte Schlafmuster auch weitere negative Folgen haben:**

- * Beeinträchtigen des Gedächtnisses
- * Beschädigen der Entscheidungsfähigkeit
- * Unterdrücken der Kreativität
- * Erhöhen der Toxinbildung im Körper
- * Auslösen von Entzündungen im Körper
- * Verursachen Gewichtszunahme
- * Erhöhen des Risikos für Herzerkrankungen und Diabetes
- * Begünstigen sogar eine ausgewachsene klinische Depression

Die meisten Ärzte sind sich einig, daß erholsamer **Schlaf** genauso wichtig oder sogar noch wichtiger ist als gesunde **Ernährung** und ausreichend **Bewegung!**

Hilfen gegen Schlafstörungen;

- **Schlaftabletten:** gegen die der Körper schnell eine Toleranz entwickelt. Die 28-Milliarden-Dollar-Schlafmittelindustrie wird dadurch noch reicher!

- **ausgefallene Kissen und elegante Schlafgeräte:** sie kosten meist viel und wirken wenig
- **natürliche Heilmittel, ätherische Öle und exotische Tees:** Sie können beruhigen, aber oft nicht den Stress meistern und die chemischen Ungleichgewichte überwinden, die hartnäckige Schlafprobleme verursachen.

Neue Möglichkeiten:

Hochmoderne **Neurowissenschaft** zeigt, was tatsächlich funktioniert - mit einfachen beruhigenden Geräuschen (Tönen und Frequenzen) können wir den Geist befehlen, auf natürliche Weise in einen Zustand tiefen, glückseligen und verjüngenden Schlafes zu gelangen. Das bringt einen Schlaf, der Dich auch auf zellulärer Ebene heilt.

Diese 5 Audio-Meditationen **lösen alle 5 der häufigsten Probleme**, die Menschen davon abhalten, tief und erholsam zu schlafen!

1. **Entspannen:** Körper und Geist müssen in der Lage sein, sich auszuruhen, sich zu entspannen und sich vollständig in den tiefen Schlaf fallen zu lassen.
2. **Loslassen:** Dein Gehirn muss in der Lage sein, die Vergangenheit freizugeben, damit es sich im Moment ausruhen und sich auf einen neuen Tag vorbereiten kann.
3. **Verjüngen:** Dein Geist muss den perfekten Ruhezustand für den REM-Schlaf finden, damit er am Morgen repariert, zurückgesetzt und sich wieder aufgefüllt fühlen kann.
4. **Befreien:** Dein Geist muss sich erleichtern von Angst, Sorge oder Zweifel, die Dich wach halten.
5. **Entfernen:** Gehirn muss frei sein, um Blockaden, Erinnerungen und Toxine zu entfernen, die Dich wach halten und in Deinem Kopf stecken bleiben.

Kein Schlafmittel kann annähernd alle diese Grundlagen abdecken!.

Der **Delta Tiefschlaf** bringt jede Nacht in Minuten die Lösung für alle 5 Problembereiche..

Morry Zelcovitch, der weltweit erste und einzige zertifizierte Ingenieur für Gehirnwellen-Beeinflussung, entwickelte eine wissenschaftlich erprobte und umfassend getestete dreischichtige Technologie, um Dir den besten Schlaf Deines Lebens zu bieten.

1. Geführte Meditation,
2. Meditationsmusik und
3. Delta-Wellen.



"5 Rs vom guten Schlaf" (Delta Sleep)

bietet einen bahnbrechenden Ansatz für einen glückseligen, gesunden Schlaf
Jeder einstündige Track kombiniert eine exklusive **dreischichtige Technologie**:

1. Wir beginnen mit einigen Minuten beruhigender geführter Meditation,
2. kombiniert mit kraftvoller Musik und
3. gespickt mit Delta Waves.

(1) Erstens gibt es das Entspannen-Audio,
das Dich von **körperlichen Spannungen** befreit und Deinen **Geist beruhigt**.

(2) Dann gibt es das Loslassen-Audio,
das **Stress und Negativitätsenergie** wegschmilzt.

(3) Drittens gibt es das Verjüngen-Audio:
Es konzentriert sich auf die **Heilung und Wiederherstellung des Geistes und Körpers**.

(4) Als nächstes kommt das Befreien-Audio:
Es befreit Sie von **Angst, Sorge und Selbstzweifeln**.

(5) Fünftens schließlich gibt es das Entfernen-Audio:
Es beseitigt **unbewusste Blockaden, Ärger und Ressentiments**.

[Bestellung jetzt HIER](#)





Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

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