

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

27-2021



Das Stress-Zitat

*Dauerhafter Stress schwächt die Abwehrkraft des Körpers, also das Immunsystem.
Das macht empfänglicher für virale Infekte.*



Niedrige Schwingung macht krank

Das Covid-Virus hat eine Schwingung von 5,5 Hz. Eine Schwingungen über 25,5 Hz kann das Virus zerstören.

Der spirituell Ausgerichtete wird das verstehen.

Für Menschen mit einer höheren Schwingung ist eine Infektion ein geringfügige Reizung, die bald beseitigt wird (oder er spürt einfach nichts!)

Die Gründe für eine geringe Vibration können sein:

- Stress,
- Anspannung,
- Angst,
- Phobie,
- Eifersucht,
- Wut,
- Hass,
- Gier,
- Anhaftungen,
- Schmerz

Bestimmt Orte vibrieren sehr leise bzw. niedrig:

- Krankenhäuser
- Arztpraxen
- Hilfezentren (Impfzentren)
- Gefängnisse
- No-Go Areas ([in Deutschland](#))

Hier fällt die Vibration auf 20 Hz oder niedriger!

Für Menschen mit geringer Schwingung

werden Viren gefährlich, weil das Immunsystem schwächer ist:.

- ✦ Schmerz: 0,1 bis 2 Hz.
- ✦ Furcht: 0,2 bis 2,2 Hz.
- ✦ Gereizt sein/Anspannung: 0,9 bis 6,8 Hz.
- ✦ Lärm/ laut sein: 0,6 bis 2,2 Hz.
- ✦ Stolz: 0,8 Hz.
- ✦ Überlegenheit: 1,9 Hz



Wer höher schwingt ist mehr immun

Höher schwingen, damit die niedrigere Frequenz unser Immunsystem nicht schwächt.
Nutze alles, was Dich höher schwingen läßt.

Die Frequenz der **Erde** beträgt **heute 27,4 Hz**.

Bei folgenden Verhaltensweisen bzw. innere Stimmungen und Einstellungen werden erhöhte Schwingungen geschaffen: :

- ✦ **Großzügigkeit: 95hz**
- ✦ **Dankbarkeit: 150 Hz**
- ✦ **Mitgefühl: 150 Hz oder mehr.**
- ✦ **Liebe und Mitgeföhls für alle Lebewesen: 150 Hz und mehr.**
- ✦ **Bedingungslose und universelle Liebe: ab 205 Hz**
- ✦ **Die Schwingung des Gebets: von 120 auf 350 Hz**

Was hilft uns, hohe Schwingungen zu schaffen?

- lieben,
- lächeln und lachen,
- segnen,
- danken,
- spielen,
- malen,
- singen,
- tanzen,
- Yoga,
- Tai Chi,
- entspannen,
- meditieren,
- in der Sonne/im Tageslicht spazieren,
- Körper trainieren,
- Barfuß gehen (Erden),
- die Natur/Wald genießen

usw.

- **Bewußt gesund leben**

[Disruptive Anregungen für integrales Wohlbefinden](#)

- **Spirituelle Ernährung**

[Die verschiedenen Formen der spirituellen Ernährung](#)

- **Lichtvolle Lebensmittel**

[Rundum wohlfühlen mit lichtvoller Ernährung](#)

Samen-Körner-Getreide-Hülsenfrüchte-Obst und Gemüse, grüne Naturprodukte

- **Lebendiges Trinkwasser:**

[AcquaPhi-Wasser wie aus einer Hochgebirgsquelle](#)



Wirksame Frequenz-Therapien

lawake

iAwakes weltweit führende spirituelle und Brainwave-Entrainment-Technologie bringt Dir das einfachste, tiefste, reichste, grundsätzlichste MEDITATIONS-ERFAHRUNG überhaupt.

<https://www.iawaketechologies.com>

Neowake

Die Zukunft des Mental Trainings - Musik trifft auf Neurotechnologie.

<https://neowake.de>



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](#)