

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

40-2021



Das Stress-Zitat

"Harmonie in allem ist das Ziel, dem der Mensch eifrig nachstreben soll. Wie im Weltall, so soll die Harmonie auch im Menschen, gleichsam einer Welt im kleinen, vorhanden sein." (Pythagoras von Samos)



Stress gibt es nur bei Dis-Harmonien

Disharmonie ist das Gegenteil von Harmonie. Wenn etwas nicht zusammenpasst spricht man von Disharmonie.

Disharmonie ist im Deutschen "**Fehlklang**".
Synonyme mit negativer Konnotation:

- Unstimmigkeit,

- Zwiespältigkeit, Zwiespalt
- Uneinigkeit
- Unsauberkeit
- Missklang,

Synonyme mit positiver Konnotation:

- Unabsichtlichkeit,
- Unerfahrenheit,
- Unreife,
- Schlichtheit

- **Beispielhafte Aspekte von Disharmonien:**

- Uneinigkeit (Streit, Konflikt) mit anderen (andere Absichten, Ideen, Meinungen);
- Missstimmung in der Gruppe (unterschiedliche Bewertungen, Abwertung)
- die Disharmonien der Töne (= missklingende Tonverbindungen in Musik)
- die Disharmonie der Farben stört die Gesamtwirkung des Bildes

- „**Prinzipielle Disharmonien**“ seit der "**Aufklärung**"

[\(Rolf Peter Sieferle: Fortschrittsfeinde? Opposition gegen Technik und Industrie...\)](#)

1. Die freie Entfaltung aller gesellschaftlichen Kräfte hat nicht zu natürlicher Harmonie geführt, sondern im Gegenteil: Modernisierung, Industrialisierung, Technisierung stören die kosmische Ordnung.

2. Die Begrenztheit und Endlichkeit der notwendigen Ressourcen für das Industrie-/Techniksystem und die konsumistische Lebensweise ("Wegwerfgesellschaft").

3. Die Ideale der Aufklärung („Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit“) zeigten sich schon in der Französischen Revolution als Verrat und Lüge:

- Die Revolutionäre erwiesen sich als die gnadenlosesten Schlächter
- Das neue System erwies sich als unfähig, die Armut zu beseitigen.

- Disharmonien der Gegenwart

"Aufgrund der fundamentalen Disharmonien in seiner Konstitution kann sich der Mensch nicht normal entwickeln. ...

Denn »wahrer Fortschritt« bedeutete für Metchnikoff »die Beseitigung der Disharmonien der Menschennatur und die Kultivierung des physiologischen hohen Alters und des natürlichen Todes« - während die Komplexität des modernen Lebens, nicht zuletzt der menschlichen Essgewohnheiten, sowie alle Zeichen von Luxus gerade den pathologischen Zustand bestärkten."

(Lucian Hölscher (Hg.): [Die Zukunft des 20. Jahrhunderts: Dimensionen einer historischen Zukunftsforschung](#))

- Neue Biorhythmik

*"Wir befinden uns derzeit an der **Schwelle zum Energiezeitalter**. Der Umgang des Menschen mit der Energie ist zum bestimmenden Faktor der Gegenwart und der Zukunft geworden. Dies gilt nicht nur für die Erschließung und den Verbrauch von Energien, die uns die Natur zur Verfügung stellt oder die wir mit technologischer Hilfe erzeugen, sondern auch für jene Energie, über die der Mensch in seinem Inneren verfügt, die ihn vital und gesund erhält und die ihm das Leben mit seinen vielfältigen Äußerungen erst ermöglicht."*

(Otmar Lindner: [Die neue, erweiterte Biorhythmik](#))

Harmonie kommt vom Griechischen bzw. Lateinischen

- Verbindung
- Bund
- passendes Verhältnis
- Übereinstimmung
- Einklang
- Einhelligkeit
- Einigkeit
- Zufriedenheit
- Melodie.

In Harmonie gibt es keinen Stress!



Schwingungserhöhung

Bewegung ist Grundzustand des Seins
Viele verschiedene Schwingungen beeinflussen das Geschehen auf der Erde und die psychische Verfassung der Menschen

Elektromagnetische Frequenzen sind Teil der Schwingung, die zunehmend mit höheren Frequenzen auf die Erde und die Menschen einwirken..

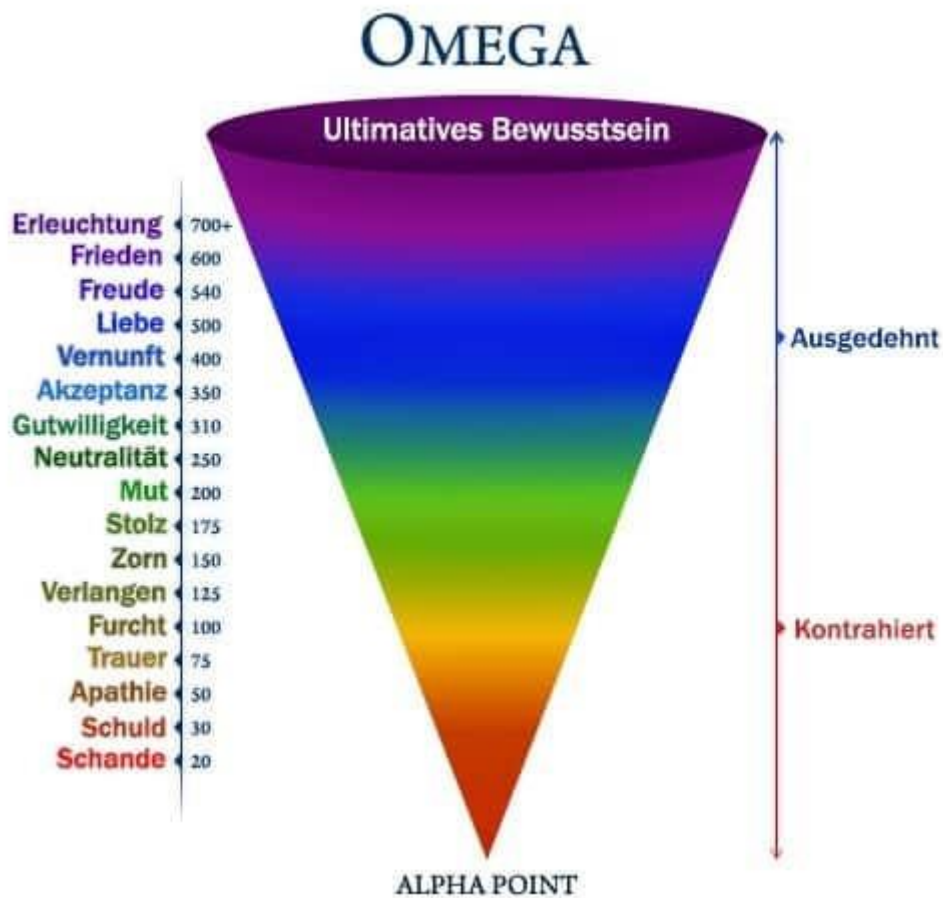
Jedoch werden nicht alle Menschen auf dieselbe Weise beeinflusst.

Unter anderem auch durch die Schumann Frequenzen.
Erwachen durch höhere Schwingung ist mit Anschauen,

Erkennen und Auflösen von "Altlasten" verbunden.

Schwingungserhöhung ist Erhöhung unserer Eigenschwingung im feinstofflichen Bereich.

DIETER BROERS zur Schwingungserhöhung





Karte der Bewusstseins Ebenen von David Hawkins

David Hawkins: [Die Ebenen des Bewußtseins: Von der Kraft, die wir ausstrahlen](#)

David Hawkins: [Erleuchtung ist möglich: Wie man die Ebenen des Bewusstseins durchschreitet](#)

Ab der Mitte des Kegels der Bewußtseins-Ebenen gehen die Gefühle und Gedanken nach unten und enden mit einem Punkt. DER LETZTE PUNKT IN UNSEREM LEBEN - Tod.

Schau Dir den Kegel von der Mitte nach oben an – **unaufhaltsamer Aufstieg in die Göttliche Unendlichkeit.**

- Das **offene Herz (LIEBE)** bringt hohe Schwingung und das Überleben in der 5D-Welt.

- Ein **verschlossenes Herz (kaltes Herz, ANGST)** strahlt niedrige Schwingungen aus und endet mit dem Verlassen der 3D-Erdenwelt.

Messungen der Durchschnittsfrequenzen der Schumann-Resonanz

Bis in die 1980er Jahre war diese Frequenz konstant und betrug **7,83 Hz**.

Dann begann mit Annäherung und Aktivierung des Quantenübergangs (Ereignisses) ein schneller Anstieg mit periodischen scharfen Ausbrüchen:

1998 – 11,2 Hz; 2013 – 13,74 Hz;

2014 – 16, 5Hz; 2015-2016. – 30Hz;

2017 – Spitzen bis 36 Hz; 2019 – bis 60 Hz;

2020 – bis 150 Hz;

2021 – bis 100 Hz und höher.

Für unser PERSÖNLICHES Überleben durch Aufstieg in die 5-Dimensionale Welt müssen wir unsere Schwingungen mit derjenigen der Erde (Schumann-Resonanz) harmonisieren!

- **Optimismus** – 38 Hz;
- **Akzeptanz** – 48 Hz;
- **Dankbarkeit** – 45 Hz;
- **Freundschaft**, Versuche, von Herzen zu lieben – 50 Hz;
- **Großzügigkeit** – 95 Hz;
- **Ehrliche Dankbarkeit** – ab 140 Hz und höher;
- **Gefühl des Einsseins mit anderen Menschen** – 144 Hz und höher;
- **Mitgefühl** – ab 150 Hz und höher (Mitleid – nur 3 Hz);
- **Aus dem Herzen erzeugte Liebe** für ausnahmslos alle Menschen und alle Lebewesen – ab 150 Hz und höher;
- **Mut** – 200 Hz;
- **Liebe**, bedingungslos, aufopfernd, universell – ab 205 Hz und höher;
- **Neutralität** – 250 Hz;
- **Bereitschaft** – 310 Hz;
- **Vernunft** – 400 Hz;
- **Freude** – 540 Hz;

- **Frieden** – 600 Hz;
- **Erleuchtung** – 700+ Hz.

Zum Vergleich hier dieniedrigen Schwingungen,
die viele Mitbewohner auf dieser alten 3D-Erde ausstrahlen:

- **Kummer** - von 0,1 bis 2,2 Hz;
- **Angst** - von 0,2 bis 2,2;
- **Verbitterung** - von 0,6 bis 3,3 Hz;
- **Irritation** - von 0,9 bis 3,8 Hz;
- **Beunruhigung** - von 0,6 bis 1,9 Hz;
- **Jähzorn** - 0,9 Hz; **Wut** - 0,5 Hz;
- **Zorn** - 1,4 Hz; **Stolz** - 0,8 Hz;
- **Größenwahn** - 3,1 Hz;
- **Geringschätzung, Verachtung** - 1,5 Hz;
- **Überlegenheit** - 1,9 Hz.



Hilfe zur Energie- und Frequenzerhöhung

- 963 Hz - Solfeggio Pineal Gland Activation

enthalten:

- 0,5 Hz Delta Entgiftung und Ausgleich der Hemisphären von Minute 0 - min 10
- 20 Hz Beta Stimuliert deine Zirbeldrüse von Minute 10 - Minute 30
- 963 Hz Solfeggio - Zirbeldrüsenaktivator - Verbindung

mit dem Göttlichen von Minute 30 - bis Ende

- > Zirbeldrüsen-Aktivierung
- > Dritte-Augen-Aktivierung
- > Ausgleichen Deines Tag/Nacht-Rhythmus
- > Serotonin wird in Melatonin für Deinen Schlaf umgewandelt
- > Überwinde Schlaflosigkeit, heile Schlaflosigkeit, Schlafstörungen
- > Verjüngung und Verlangsamung des Alterungsprozesses
- > Ein gesunder Melatoninspiegel verbessert Deine Gehirnkapazität und beugt Alzheimer und Demenz vor

- 528Hz - Erhöhe Deine Frequenz - Liebes Energie - Kreiere Wunder - Positiver Energieschub

- 432Hz - Tiefste Heilung - Erhöhe Deine Schwingung



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](#)