

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

22-2021



Das Stress-Zitat

*"Nur in einem gesunden Körper
kann ein gesunder Geist wohnen."*
(Sprichwort)



Emotionales Stress

Emotionaler Streß durch

- zu hohe Anforderungen,
- Beziehungs-Konflikte,
- Lernblockaden,
- Selbstwert Themen,

- anstehende Entscheidungen,
- Konflikte aller Art, ...

führt auch zu Verhaltensmustern und Glaubenssätze, die uns blockieren können, sodass wir das **Gefühl haben, mit Situationen nicht umgehen zu können**
= STRESS

Belastungen **psychischer** Natur durch

Streß und hohe Anforderungen im Beruf oder Familie, Ängste wegen Beruf und finanzieller Sicherheit, zwischen-menschliche Konflikte und vieles mehr, machen uns den Alltag oft schwer.

Auch **körperliche** Belastungen durch

nicht entsprechende Ernährung, aufgenommene Schad- und Giftstoffe in Speisen und Getränken, aber auch Belastungen durch unsere Umwelt, wie schlechte Luft, Elektrosmog und Strahlenbelastung durch Unmenge an elektrischen und elektronischen Geräten, die wir täglich um uns haben und benutzen, schwächen unseren Körper

Nur eine **ganzheitliche Sicht des Menschen**, nämlich **Körper, Geist und Seele** (alle 3 sind 1 Mensch - **Three in One**) lassen uns die Zusammenhänge und die Ursachen und Auswirkungen verschiedener Belastungen und Krankheiten und Emotionen erkennen.

D.h. schwächen wir unseren Körper, werden wir auch im Geist bzw. in der Psyche schwächer und können mentale Belastungen nicht mehr bewältigen. Umgekehrt schwächen wir mit zuviel Streß und emotionalen Belastungen

unseren Geist, kann und wird sich das in Folge auf unseren Körper, in Form von Krankheit bzw. körperlichen Beschwerden auswirken. Es muß nicht gleich eine schwere Krankheit sein, es genügt ja auch, daß wir uns einfach unwohl in unserer Haut fühlen, und wir nicht fit und belastbar sind.

Der **psychische und emotionale** Teil in uns, wird aber leider von der allgemeinen Medizin oft völlig vernachlässigt, nicht bedacht und behandelt. Sehr sehr oft lassen sich Beschwerden und Krankheiten durch das Verarbeiten des dahinter stehenden emotionalen Problems, leicht und einfach, und eben ganzheitlich lösen.

Durch Behandlung nur mit herkömmlichen Medikamenten, wird der Körper **lösgelöst von Geist und Seele betrachtet**, und daher meistens nur das Symptom behandelt, nicht aber die Ursache die dahinter steht. Oft lassen sich damit auch Symptome beseitigen, die aber dann nur **unterdrückt** oder in andere Bereich des Körpers **verlagert** werden.

Ganzheitlich arbeitende Behandlungsmethoden hingegen sehen den Menschen als Ganzes und behandeln nicht nur Symptom, sondern **Ursache**.

Für viele von uns erscheint es auch heutzutage noch gewöhnungsbedürftig und bedarf einem Umdenken,

- daß wir **auch für unseren Geist etwas tun sollen**, bzw.
- daß die Lösung von vielen Beschwerden und Krankheiten **in der Psyche** liegt.



Three in One-Concepts

ist eine Methode, die speziell zum **Abbau von emotionalem Stress** entwickelt wurde.

Sie bietet einen neuen Zugang und Umgang mit emotionalem Stress und eine ungewohnt sanfte Art ihn zu lösen.

Three in One-Concepts setzt sich zusammen aus

- (1) angewandter Kinesiologie (kinesis = Bewegung; logos = Lehre),
- (2) Verhaltensgenetik und
- (3) Stressablösungstechniken, die auf neuesten

Erkenntnissen der Gehirnforschung und Pädagogik basieren.

Diese Methode "ist ein holographischer Ansatz zur Förderung des persönlichen Wachstums. Es basiert auf der einzigartigen Integration von Forschung und Entwicklung im Bereich der Angewandten Kinesiologie - Biofeedback vom Körper durch Clear Circuit Muscle/Stress Testing und digitale Korrekturen von Three In One Concepts - mit dem Verhaltensbarometer von Three In One Concepts ®Diagramm und Konzept der Altersrezession, zusammen mit emotionalen Stressabbaufähigkeiten und Struktur-/Funktionseinblicken.

Der Zweck unseres ONE BRAIN ® Systems ist es, die verschmolzenen Blockaden, die uns in unseren reaktiven Verhaltensmustern gefangen halten, zu

identifizieren und den damit verbundenen emotionalen Stress durch die Integration von Körper, Geist und Seele zu entschärfen."

<https://www.3in1concepts.us>

- **Ohne Stress kann Lernen leicht sein** (Three In One Concepts)
- **One Brain: Leichter lernen durch Gehirnintegration: Leichter lernen durch Gehirnintegration. Workshop-Buch.** (Three In One Concepts)



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](#)