Literaturanregungen zur Selbst-Heilungs-Aktivierung

Diese Bücher, Filme und Lieder sind nur eine kleine Auswahl. Sie spiegeln wider, womit ich mich in den vielen letzten Jahren intensiv beschäftigt habe. Es war eine spannende Reise – und ist es noch immer. ☺ Vielleicht inspiriert dich das eine oder andere – das wäre wunderbar.

Gedankenkonstrukte im Kopf aufdecken und Alternativen erhalten:

Eine Neue Erde - Eckhart Tolle (Buch und Hörbuch)
JETZT - Eckhart Tolle
The Work – Byron Katie
Das LOLA-Prinzip – Renè Egli
Neu denken, neu fühlen, neu leben – Robert Betz – hier als Hörbuch:
https://www.youtube.com/watch?v=1YNs0vSECQ0&list=PLh18Aobik-bYAhKE2elw7CdisA5E3f9nh

Zur Unterstützung eines neuen Denkens über Dich und über das Leben empfehle ich wärmstens **Musik von Ute Ullrich** ☺ https://www.uteullrich.de

Ernährung:

- **Die Essensfälscher** – Thilo Bode
- **Die Suppe lügt** – Die schöne neue Welt des Essens – Hans-Ulrich Grimm
- **Befreite Ernährung** - Christian Opitz
- **Hope for All** - Unsere Nahrung, unsere Hoffnung (DVD) - Nina Messinger – sehr gut!
- **Fit mit Fett** (Omega3) - Ulrich Strunz + Andreas Jopp
- **Das große Rohkost-Buch** - Angelika Fischer
- **Weizenwampe** - Dr.med.W. Davis
- **Sprossen und Mikrogrün** - Angelika Fürstler
- **Essbare Wildpflanzen** (Bestimmungsbuch) - G. Fleischhauer u.a.
- **Du bist, was du ißt** – DVD
- **Food, INC. Was essen wir wirklich** – DVD
- **Was uns wirklich nährt** – Burkhardt Hikisch

Unterstützung deiner physischen Heilung und Erkundung seelischer Ursachen:

- **Risiken und Chancen unseres Lebensstils** – Prof. Dr. med. Jörg Spitz Teile 1-5 auf auf YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=1esXNbMKhkQ

- **Giftcoktail Körperpflege. Der schleichende Tod aus dem Badezimmer** – Marion Schimmelpfennig

- **Sie sind nicht krank, Sie sind durstig** – Dr.med. F. Batmanghelidj

- **The Truth about cancer** (Die Wahrheit über Krebs) - Online-Kongress (englisch+deutsch)

-Entstehung von Krebs, wirkliche Folgen der Chemotherapie, alternative Heilverfahren...
-auf YouTube findest du einige Teile in englisch. Falls dich alle Teile und das Handbuch interessieren, sprich mich gern an - ich habe den gesamten Kongress gekauft

- **Bio-Emotionale Medizin - Ursachen von Krankheit verstehen** - Alexander Mücke
- **Der Hunger nach Liebe – Ess-Störungen liebevoll überwinden** – Doreen Virtue
- **Krankheit als Weg** - Dethlefsen und Dahlke
- **Der große Gesundheits KONZ** – Buch
- **Wunderleicht Fasten** – Dr. med Lulit Wunder + Mabon Wunder
- **Wunderleicht Leberreinigung** - Dr. med Lulit Wunder + Mabon Wunder

- **Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung – Andreas Moritz** – sehr gut!

„Altlasten“ aufräumen und Verantwortung übernehmen:

- **Entwickle Dich** – Sandra Weber
- **Kollektives Trauma heilen** – Thomas Hübl
- **Über den Körper die Seele heilen** – Gerda Boyesen
- **Depression** – Rüdiger Dahlke
- **Die revolutionäre Kraft des Fühlens** – Maria Sanchez
- **Die Intelligenz der Psyche** - Artho Wittemann
- **Erkenne dich selbst in den Spiegeln deines Lebens** – Robert Betz
- **Das Kybalion / Hermetik** – universelle Gesetzmäßigkeiten verstehen
- **Auch alte Wunden können heilen** – Dami Charf

Für ein neues Verständnis von gelingenden Beziehungen:

- **Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest** – Eva-Maria Zughorst
- **Liebe Radikal** - Veit Lindau
- **Wenn es verletzt ist es keine Liebe** – Chuck Spezzano
- **Beziehungs-Notfallset** – Chuck Spezzano
- **Wahre Liebe läßt frei** – Robert Betz (Buch und Hörbuch)
- **Heilung von Beziehungen** – Gopal Norbert Klein
- **Miteinander Reden** Band 1-3 – Friedemann Schulz von Thun
- **Ich brauche deine Liebe – ist das wahr?** – Byron Katie
- **Soziokratie, Mitverantwortung des Einzelnen** – Barbara Strauch/Annewiek Reijmer –
- **Soziokratie 3.0. – Das volle Potential von Menschen freisetzen** – Jef Cumps - sehr gut!

Für ein neues Verständnis von heilsamer Sexualität:

Der Weg des wahren Mannes - David Deida (Buch und Hörbuch)
Sexuelle Liebe auf göttliche Weise – Barry Long
Du Bist Liebe - David Deida
Die Wolfsfrau - Clarissa Pinkola Estés
Soul Sex - Eva-Maria Zughorst
Seelengevögelt - Veit Lindau
Wenn Sex intim wird - 3 Stufen verbindlicher Partnerschaft - Dr.Trobe

Friedensarbeit mit unseren Eltern:

- **Kriegsenkel** – Sabine Bode
- **Die Deutschen und ihre verletzte Identität** – Gabriele Bahring – sehr gut!
- **Abwesende Väter und Kriegskindheit** – Hartmut Radebold
- **Wolfskinder in Ostpreußen** – Hans Paul
- **Vererbte Narben** – Arte Doku

Für Selbstannahme und Eigenverantwortung in Allem:

- **Schicksal als Chance** - Thorwald Dethlefsen – sehr gut!
- **Die Entscheidung liegt bei dir** – Reinhard K. Sprenger
- **Die Prophezeihungen von Celestine** - James Redfield (Buch und Hörbuch)
- **Bring Ordnung in dein Leben** – Robert Betz (Buch und CD)
- **Raus aus den alten Schuhen** – Robert Betz (Buch und Hörbuch) – sehr gut!
- **Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich** – Charles Eisenstein
- **Wie oben, so unten** – Doreen Virtue (Gesetzmäßigkeiten des Lebens)
- **Gespräche mit Gott** – Band 1-3 - Neale Donald Walsch
  für Kinder: Ich bin das Licht - Neale Donald Walsch

- **Liebe dich selbst – auch wenn du deinen Job verlierst** – Eva-Maria Zurhorst
- **Werde der du sein willst** – Robert Betz – sehr gut!
- **Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüßte, was ich will** – Barbara Sher – sehr gut!
- **Willst du normal sein, oder glücklich?** – Robert Betz

Zur Unterstützung deines erwachenden Bewußtseins:

- **Musik von Lex van Someren**

http://www.someren.de

- **Musik von Ute Ullrich** – sehr gut!!!

https://www.uteullrich.de

- **Film: Awake** – Ein Reiseführer ins Erwachen – DVD Catharina Roland

http://www.awakeinthedream.net/de/

- **Film: Samadhi** - von AwakenTheWorldFilm

Teil 1 - Maya - die Illusion des Selbst
https://www.youtube.com/watch?v=CHxxl1Z80So&frags=pl%2Cwn
Teil 2 - Es ist nicht was du denkst
https://www.youtube.com/watch?v=jWWrsjcFg8E&frags=pl%2Cwn

- **Film: Thrive** - DVD

auch im Internet anzuschauen: https://www.youtube.com/watch?v=-pRfGVHU_Qg
www.thrivemovement.com

- **Film: Innere Welten - äußere Welten**

https://www.youtube.com/watch?v=U9oewKWUUd8

- **Film: Dan Millman** - Der spirituelle Pfad des friedvollen Kriegers

https://www.youtube.com/watch?v=qbEmsxbq5DQ

- **Film: Die Gabe** – warum wir hier sind

https://www.youtube.com/watch?v=wyOmnqkXffA

- **Film: Das Geheimnis der Inspiration** - Dr.Wayne Dyer

https://www.youtube.com/watch?v=9LtvUZrWuYc

- **Film: QIE - Der Schlüssel zum Bewußtsein**

https://www.youtube.com/watch?v=lkZcHJKMWE4&list=PLynxIF6TaBaslRypzSwQkop9svL8G1aE-&index=3&frags=pl%2Cwn

- **Spirituelle Filme** und Mitschnitte von Kongressen etc.:

http://neue-weltsicht.de

- **Hawaiianisches Vergebungsritual – Hoòponopono** – U.E. Duprèe (oder andere Autoren)

- **Wissensmanufaktur**

http://www.wissensmanufaktur.net/

- **Das LOLA-Prinzip** – Renè Egli

Reinkarnation:

- **Das Erlebnis der Wiedergeburt** - Thorwald Dethlefsen
- **Dimensionen der menschlichen Seele** – Sylvester Walch
- **Abenteuer der Selbstentdeckung** – Stanislav Grof
- **Reinkarnationstherapie zur Heilung der Seele** – Ulrike Vinmann
- **Jenseitswelten** – James van Praagh
- **Reinkarnation, Heilung aus der Vergangenenheit** – Werner Koch
- **Das Leben nach dem Leben** – Thorwald Dethlefsen
- **Das große Handbuch der Reinkarnation** – Trutz Hardo
- **Blick in die Ewigkeit** – Dr. med. Eben Alexander
- **Memoiren einer gefallenen Kachina**. Erinnere Dich! – Shari D. Kovacs – sehr gut!

WASSER - Die Grundlage unseres Lebens:

Viele der aufgeführten Beiträge sind „alt“. Vielleicht konnte man damals noch eher sagen wie es ist? Höchstwahrscheinlich ist die Qualität ist nicht besser geworden in den letzten Jahren...???

- **Die Trinkwasserlüge**

https://www.youtube.com/watch?v=vhxPA_RgVWo&t=30s

- **Wasser macht krank**

https://www.youtube.com/watch?v=QeRiBsuUXCo&t=19s

- **Gefahr aus Plastikflaschen**

https://www.youtube.com/watch?v=lcS4LZoh1YE

- **Uran in unserm Trinkwasser**

https://www.youtube.com/watch?v=VMbw5sWe9Y0&t=157s

- **Risiko Trinkwasser**

https://www.youtube.com/watch?v=vyBJAmpD958

- **Es war einmal ein Märchen** - Die Wahrheit über die Qualität des Trinkwassers

https://www.youtube.com/watch?v=l15uiJHX7iI

- **Fakten zu Wasser + Umkehrosmose**

https://www.youtube.com/watch?v=LkZ1H6y_HZk

- **Die geheime Macht des Wassers** - Ein wundervoller Film !!!

https://www.youtube.com/watch?v=ZbyUnj-LiX4&frags=pl%2Cwn

- **Plastik Planet**

https://www.youtube.com/watch?v=SfWa4Z5NkIE&frags=pl%2Cwn

- **Prof. Dr. Ingo Froboese** - Sporthochschule Köln

https://www.youtube.com/watch?v=vyDaHQHDpOg&t=8s&frags=pl%2Cwn

- **Sie sind nicht krank, Sie sind durstig -** Buch Dr.med.F.Batmanghelidj:

Für eine individuelle Beratung zu einem speziellen Thema kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)

www.contudo.info