

# Der Einfluss der Medien auf Deine Gesundheit!

## *Sind Schlagzeilen auch Schläge?*

Jede Information, welche wir erhalten, hat einen Grund und einen Hintergrund.

Die Medien leben mehrheitlich von Werbeeinnahmen und davon, dass Ihre Kunden Ihre Produkte kaufen.

Mit grossen Schlagzeilen und Bildern, mit effektvollen Titeln und vor allem mit negativen Nachrichten „buhlen“ News-Sendungen und Printmedien um die Gunst von Lesern und Zuseher.

## *Frage:*

Bist Du in besserer Stimmung und gelingt Dir mehr, wenn Du gut drauf bist, oder wenn Du Dich, im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Gesundheit im Tal der Tränen befindest?

Einfache Frage, oder?

Damit kein Schmutz und keine ungebetenen Gäste in Dein Zuhause gelangen, hast Du vermutlich gute Fenster und eine möglichst abschliessbare Türe. Diese schützen Dich vor negativen Überraschungen.

Dein Zuhause und Deine Sicherheit sind Dir wichtig.

Auch klar, oder? Was hat das aber mit dem Einfluss der Medien auf Deine Gesundheit zu tun?

Wenn Du Nachrichten hörst und Zeitungen liest, dann mutest Du Deiner Gesundheit ungefiltert jeden Müll und viel Negatives zu. Dies hat einen dramatischen Effekt auf Dein Wohlbefinden.

In homöopathischen Dosen tropfen diese negativen Mitteilungen auf Dein Unterbewusstsein und „müllen“ es zu. Mit der Zeit stumpfen auch schreckliche Nachrichten ab, egal ob 100 oder 2000 Opfer.

Denn schon am nächsten Tag gibt es neue Schlagzeilen, neue Unglücke, neuen Terror und neue Angst.

Mit dieser Angst verdienen Zeitungen, Nachrichtensendungen viel Geld.

*Hand aufs Herz:* Nützt es Dir, wenn Du erfährst, wie der Attentäter mit Vor- und Nachnamen heisst, wo er zur Schule gegangen ist und welche Ausbildung er genossen hat?

Welches Bild entsteht in Deinem Kopf, wenn Du erfährst, wo ein Erdbeben Häuser verschüttet hat?

Oder sich ein Dir Unbekannter vor den Zug geworfen hat?

Stärkt dies Deinen Lebensmut, Deine Begeisterung, Dein Optimismus, Deine Freude am Leben?

*Ist es nicht viel gesünder und erfolgreicher, wenn Du Dich mit Deinen Zielen, Deinen Träumen, Deinen Visionen beschäftigst? Mit dem, was Du noch erreichen möchtest?*

Vielleicht wirst Du nun entgegnen, dass ich mich der Realität verschliesse, dass die Welt so sei!

Das mag schon sein, aber musst Du all diesen Müll wissen? Stimmt dieser Müll denn überhaupt?

Jeweils kurz nach einem Terroranschlag werden sofort „Verdächtige“ festgenommen. Vielleicht nur, um ein wenig Sicherheit zu suggerieren. Später, wenn bereits die nächsten Schlagzeilen über uns hinweg geprasselt sind, werden diese in aller Stille wieder freigelassen. Du erfährst es einfach nicht, oder sollst es nicht erfahren!

Aber zurück zu Deiner Gesundheit und dem Einfluss der Medien auf Dein Glück und Wohlbefinden.

**Alle bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle, gestalten Deine Realität. Dein Leben ist das Produkt Deiner Gedanken. Der Mensch ist, was er den ganzen Tag über denkt und fühlt.**

Wenn Du also die Früchte Deines Schaffens ernten möchtest und ein gesundes und zufriedenes Leben leben willst, dann höre auf Nachrichten zu hören und auf jede (negative) Schlagzeile zu reagieren.

*Sie schaden Deiner Gesundheit, Deinem Wohlbefinden und Deiner Ausstrahlung auf Deine Umwelt.*

Wichtiges wirst Du erfahren, wenn die Zeit dafür reif ist.

Überlege Dir, welche Informationen der letzten 30 Tage, haben Deiner Stimmung gut getan und welche nicht?

Welche blieben in Deiner Erinnerung haften? Wie hast Du Dich anschliessend gefühlt?

Welche haben Dich Deinen Zielen näher gebracht und Dir geholfen glücklich zu sein?

**Negative Schlagzeilen beeinflussen Dein Leben negativ!**

**Positive Schlagzeilen beeinflussen Dein Leben positiv!**

**Sieh zu, dass Du Positives in Dein Leben lässt.**

**Deine Gesundheit wird es Dir danken.**

