



## Wie Sie Ihr „Wasser“ stärken



### Lifestyle:

- ☺ Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und **Ruhe**
- ☺ Sorgen Sie für regelmäßige Ruhephasen am Tag und **ausreichend Nachtschlaf**
- ☺ Wasser braucht viel Licht, damit es klar bleibt, damit man den Durchblick behält: Gehen Sie viel ans **Tageslicht**, lassen Sie Tageslicht in Ihr Zuhause, bevorzugen Sie **helle Farben**; **meiden Sie „dunkle Ecken“!**

### Bewegung:

- ☺ geeignete Sportarten: TaiChi, **QiGong**, Bogenschießen, Kajakfahren, Tauchen
- ☺ gute Bewegungsmöglichkeiten: lange **Wanderungen** im Gebirge oder am Wasser
- ☹ **eher kein Teamsport**

### Ernährung:

- ☺ wärmende, eiweißreiche Nahrungsmittel, wärmende Zubereitung (**lange kochen**), **nicht scharf anbraten**, „gute Wärme“ (Backofen, Dampftopf)
- ☺ Hochwertige Proteine, Mineralstoffe, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Sprossen
- ☺ Protein: Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Mungbohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh
- ☺ Hafer, Hirse, Buchweizen
- ☺ Wintergemüse: Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Fenchel, Sojabohnen, Linsen
- ☺ Ziegenmilch, Parmesan, Feta, Ziegenkäse
- ☺ Lachs, Thunfisch, Sardellen, Garnelen, Shrimps
- ☺ Huhn, Lamm, Ziege, Fasan, Reh, Hirsch, Wildschwein, (in Maßen: Fisch, Schwein)
- ☺ Zimt, Ingwer, Kardamon, Petersilie, Dill, Thymian, Curry, Rosmarin, Natur(!)salz (z.B. Himalayasalz), Soja-soße, Vanille
- ☺ super sind **Suppen** und Eintöpfe!
- ☹ **KEINE kühlen Nahrungsmittel: KEINE Rohkost, KEINE Milchprodukte, KEINE Südfrüchte!** KEINE roh gemixten Obst- u. Gemüsesäfte (Smoothies!), v.a. nicht im Winter (kühlende Wirkung!) (schädigen die Niere!)
- ☹ **nur wenig Kaffee / Tee (schwarz, grün Pfefferminz); KEINE Energydrinks**

file:	nur für internen Gebrauch!	Datum:	Version:	Seite:
pi_Stärkung-Wasserelement 01v04.pdf	bitte nicht weitergeben, kopieren o. veröffentlichen	11.08.2016	v04	01/02

- ⊗ bei Wasserschwäche **vorrübergehend** KEINE Sommergemüse: Tomaten, Gurken, Blattsalate; KEINE Soja-Produkte, wenig Kochsalz, wenig Zucker
- ⊗ ist der Wassertyp mal auf der **Droge Zucker** (sehr yin, befeuchtend), dann kommt es zu starken Wassersammlungen und Yin-Überschuß; **Kochsalz** bindet Wasser und verschlechtert diese Zustände (**Chips, Pommes etc.**) -> Libido u. Potenz erlöschen völlig; die Nierenenergie wird völlig erschöpft; es droht ein Burnout



*Das Wasserelement sucht nach den Antworten auf essentielle Lebensfragen. Es kommt nicht zur Ruhe, wenn diese nicht hinreichend beantwortet sind! Es kann sich aber gut verankern, und alles Wasser klart sich auf, wenn die richtigen zum eigenen Wesen passenden Antworten gefunden und die eigenen Ziele klar definiert sind!*

SEELE DES MENSCHEN,  
WIE GLEICHST DU DEM  
WASSER!

J.W. v. Goethe

## Versuchen Sie folgende Fragen für sich zu beantworten und Ihr Wasser damit zu klären!

### Was sind meine eigentlichen Ziel im Leben?

Was ist mir persönlich im Leben wichtig?  
Was wollte ich schon immer mal machen?

### Warum habe ich diese Ziele? Warum will ich dorthin?

Was sind meine tiefsten inneren Werte?  
Wie könnte es mir gehen, wenn ich meine Ziele verwirkliche?

### Was für Fähigkeiten habe ich? Wie bin ich?

Was kann ich wirklich gut?  
Für was werde ich häufig zu Recht gelobt?  
Was ist mein "Superkraft"?

### Wie kann ich mit meinen Fähigkeiten meine Ziele erreichen?

Was schlummert in mir an verborgenen Möglichkeiten?

### Was von dem, was ich derzeit tue (Arbeit, Partner, Familie, Hobby), entspricht meinen Fähigkeiten und bringt mich meinen Zielen näher?

Sind meine derzeitigen Ziele noch aktuell?  
Bringt das, was ich tue, mich mir selbst näher?  
Entspricht das, was ich tue, meinem Wesen?  
Bin ich auf dem "richtigen" Weg, mit mir selbst zufrieden zu sein?

MIT ALL DIESEN KLEINEN SCHWIMMHILFEN TAUCHEN SIE BALD WIEDER AUF UND SPÜREN DEN HARMONISCHEN FLUSS IHRES ELEMENTS!

Wertvolle Therapieformen zur Unterstützung der Wasserenergie sind Meridiantapping, Moxa-Akupunktur, Leitbahnmassagen, TCM-Hypnose & QiGong.

MIT ALL DIESEN KLEINEN SCHWIMMHILFEN TAUCHEN SIE BALD WIEDER AUF UND SPÜREN DEN HARMONISCHEN FLUSS IHRES ELEMENTS!

