

Doreen Virtue
Robert Reeves
Nähre deine Intuition

Doreen Virtue
Robert Reeves

Nähre deine Intuition

*Mit den Ernährungstipps der Engel
die spirituellen Sinne stärken*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Angelika Hansen

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »Nutrition for Intuition«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Doreen Virtue und Robert Reeves
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

1. Auflage

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15307-1

INHALT

<i>Einführung</i>	9
Teil I: Die Verbindung zwischen Ernährung und Intuition	19
Kapitel 1: Die Physiologie der Intuition	21
Kapitel 2: Die Chakras und die vier inneren Sinne	32
Kapitel 3: Die Verbindung zwischen Energie und Nahrung	58
Teil II: Rezepte und Empfehlungen, um Ihre Intuition zu nähren	81
Kapitel 4: Die Leitprinzipien bei der Ernährung	83
Kapitel 5: Energiespendende Superfood-Snacks und Suppen, die Ihre Intuition auf Touren zu bringen	101
Kapitel 6: Nahrhafte Nüsse, Samen und Milcharten	119
Kapitel 7: Smoothies und Säfte für Ihre inneren Sinne	135
Kapitel 8: Kräutertees und Aufgüsse zur Förderung der Intuition	157
Teil III: Heilung auf körperlicher und energetischer Ebene	181
Kapitel 9: Entgiften hilft Ihre Intuition zu klären	183
Kapitel 10: Wie Sie Ihre Chakras reinigen können	205
Kapitel 11: Optimierung Ihrer »intuitionsnährenden« Lebensweise	227
<i>Nachwort:</i> Für Sie und Ihre Gesundheit, mit Liebe und Licht	241

Anhang:

- Nahrungsmitteltabelle zur Förderung übersinnlicher Wahrnehmungen 243
- Heilende Hinweise und Affirmationen für jedes Chakra 247
- Spirituelle Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln 251

Bibliografie 278

Register..... 282

*Für Sie –
und dass Sie den Mut haben,
Ihre natürlichen intuitiven Fähigkeiten
zu wecken.*

Einführung

Intuition ist eine natürliche Fähigkeit, die uns allen zu eigen ist, ähnlich unserer Fähigkeit zu atmen, zu sprechen oder zu sehen. Es gab eine Zeit, da galt Intuition als eine Mär. Heute ist sie wissenschaftlich bewiesen.

Einer der führenden Forscher zum Thema Intuition, John Bargh von der Yale University, sagt, dass unser Gehirn unbewusste, automatische Prozesse benutzt – die er als »Automatizität« bezeichnet –, um sofort und ohne Verzögerung unsere Umgebung einschätzen zu können, mit Auswirkungen, die unser ganzes Leben beeinflussen.

Und dennoch ist Intuition nicht unbedingt für jeden die erste Wahl, wenn es darum geht, Menschen oder Situationen zu erfassen. Ein sehr erfolgreicher psychometrischer Test – der sogenannte Myers-Briggs Typenindikator – hilft Menschen, genau zu bestimmen, ob ihre natürliche Tendenz eher »intuitiv« oder »sensorisch« ist:

- **Intuitive Menschen** neigen dazu, zwischen den Zeilen zu lesen, auf Zeichen zu achten und auf ihre inneren Signale zu hören, wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen.
- Personen, deren **sensorische** Fähigkeit stärker ausgeprägt ist, benutzen ihren Kopf mehr als ihr Herz; sie fokussieren sich auf Fakten, Zahlen und alles, was sie konkret messen und definieren können.

Mit anderen Worten: Von Natur aus intuitive Menschen sind mehr »nach innen« auf ihre eigenen Eindrücke und Gefühle fokussiert, während bei sensorischen Menschen der Fokus mehr auf die Außenwelt gerichtet ist, auf das, was sie physisch fühlen, sehen, hören und mit ihrem Verstand analysieren können.

Doch nachdem ich (Doreen) seit 1995 in Seminaren weltweit

Tausenden von Menschen – Männer und Frauen, Jung und Alt – die Entwicklung ihrer außersinnlichen Fähigkeiten gelehrt habe, bin ich fest davon überzeugt, dass Intuition eine angeborene Fähigkeit ist, die *jeder* entwickeln kann. Wir alle besitzen die Fähigkeit zur Intuition, und manche von uns haben sie bis zu einem unterschiedlichen Grad auch schon angewandt.

Intuition ist eine wertvolle Quelle, doch falls Ihre Intuition nur sporadisch oder vage zu sein scheint, kann dieses Buch Ihnen helfen, mehr Beständigkeit und Klarheit darüber zu gewinnen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, intuitive Informationen zu empfangen, besteht außerdem die Möglichkeit, dass Ihre Ernährungsweise Sie blockiert. Sie können Nahrungsmittel und Getränke in Ihren Speiseplan aufnehmen, die zu einer Verbesserung Ihrer Intuition und spirituellen Wahrnehmung führen werden. Hier sind meine (Doreen) und Roberts persönliche Geschichten, die zeigen, wie eine Änderung unserer Ernährung unsere Intuition verbessert hat – und unser Leben ...

Doreens Geschichte

So wie viele Kinder, kam auch ich mit intakten hellseherischen Fähigkeiten auf die Welt. Tatsächlich hatte ich mein Leben lang Visionen. Doch obgleich die Visionen angenehm waren, verstand ich sie weder, noch hieß ich sie willkommen. Ich versuchte, meine Intuition bewusst zu unterdrücken, da ich extrem sensitiv war und die Emotionen jedes Menschen in meiner Umgebung fühlen konnte. Die auf mich einprasselnden Energien waren überwältigend.

Und als wäre das noch nicht genug, hatte ich – als ich älter wurde und darum betete, dass mir meine göttliche Lebensaufgabe enthüllt werden möge – Visionen darüber, Bücher zu schreiben und sowohl vor Publikum als auch im Fernsehen Vorträge zu halten. Diese Visionen schüchterten mich ein, gelinde ausgedrückt! Ich liebte das Schreiben, doch fragte ich

mich lange vergeblich, *Wie veröffentliche ich meine Sachen, und wie komm' ich ins Fernsehen?* Und *worüber* würde ich schreiben? Ich wünschte mir eine einfacher zu realisierende Lebensaufgabe, doch die Visionen kamen immer wieder, und stets mit der Botschaft, dass ich über das Thema Spiritualität schreiben sollte ... das heißt, bis meine Visionen und Intuition begannen, *trüber* zu werden.

Je mehr Süßigkeiten und anderes Junkfood ich konsumierte, desto weniger sensitiv war ich. Zudem nahm ich auch noch zu, doch der Vorteil dabei war, dass die Visionen aufhörten.

Dann eines Nachts, als meine Familie schon schlafen gegangen war, nahm ich eine große Packung Eis aus dem Kühlschrank und setzte mich damit vor den Fernseher. Bevor ich jedoch den Löffel in die Hand nehmen und mich über das Eis hermachen konnte, empfing ich die Botschaft, mir genau anzuschauen, was ich da gerade im Begriff war zu tun. Dies half mir zu sehen, wie ungesund und lieblos ich mit mir selbst umging. Ich stellte das Eis auf den Tisch und sank auf die Knie. Ich sagte zu Gott: »Keine Ahnung, wie ich diese Visionen in die Tat umsetzen soll! Ich werde mich deinem Willen ergeben, aber ich habe Angst.« Das war die Nacht, in der sich mein Leben komplett veränderte. Am nächsten Tag folgte ich meiner inneren Führung (ohne irgendein Junkfood im Magen) und schrieb mich im Community College ein. Ich beantragte (und erhielt) ein Studendarlehen, um das Schulgeld und sonstige Ausgaben zu bezahlen. Entsprechend meiner inneren Führung belegte ich in den nächsten zehn Jahren nebenberuflich Psychologie-Kurse, während ich in Vollzeit als Sekretärin arbeitete.

Mein erster Job als Therapeutin war eine ehrenamtliche Stelle in einem stationären Krankenhaus, das auf die Behandlung von Drogen- und Alkoholsüchtigen spezialisiert war. Nach vier Monaten bot man mir eine Vollzeitstelle an, und ich konnte meinen Job als Sekretärin aufgeben, während ich mein Abendstudium am College fortsetzte.

Im Krankenhaus leitete ich einige Gruppentherapie-Sitzungen für Personen mit Essstörungen. Diese Arbeit gefiel mir auf Anhieb, und ich gab meinen Job im Krankenhaus auf, um in einer ambulanten Klinik zu arbeiten. Die aufsichtführende Therapeutin unterstützte mich bei meinem Wunsch, eine Privatpraxis zu eröffnen, spezialisiert auf die Behandlung von zwanghafter Essstörung, Bulimie und Magersucht. Meine Praxis lief sehr erfolgreich und ich führte meine Forschungen mit Patienten fort, nahm an Konferenzen teil und zerbrach mir den Kopf über Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften.

Ich schrieb mehrere Bücher über Nahrung und die Heilung von Essstörungen.

Dann, im Jahre 1996, begann ich, Visionen über das Thema Essen und Nahrung zu empfangen.

Beim Meditieren konnte ich vor meinem inneren Auge Bilder der Dinge sehen, die ich normalerweise aß. Es war nicht etwas, das ich heraufbeschwor, wie es zum Beispiel der Fall ist, wenn man Hunger hat. Vielmehr handelte es sich um spontane visuelle Eindrücke von Nahrungsmitteln, die als dreidimensionale Objekte vor meinem inneren Auge erschienen.

Ich hatte keine Ahnung, warum ich diese Bilder sah. Es dauerte mehrere Monate, bis ich erkannte, dass meine Visionen über Essen Antworten auf die Frage waren, die ich Gott dazu gestellt hatte, wie ich meine visuelle Intuition verbessern konnte.

Aus meiner wissenschaftlichen Forschung – und aus Visionen – lernte ich schließlich, dass es Nahrungsmittel gibt, die unsere Intuition *ausschalten*, und andere, die sie *einschalten*.

Ich folgte dieser visuellen Führung und änderte meine Ernährungsweise. Beinahe sofort verbesserte sich meine Wahrnehmungsfähigkeit enorm. Es kam mir vor, als hätte ich anstatt eines kleinen Fernsehbildes plötzlich einen großen HD-Bildschirm zur Verfügung! Auf einmal waren meine Visionen voll ausgebildet und besser zu verstehen.

Meiner inneren Führung weiter folgend begann ich, Kurse zu geben mit dem Ziel, anderen zu helfen, ihre spirituellen Fähigkeiten zu wecken und damit ihre innere Führung sehen und fühlen zu können. Ich lehrte meinen Schülern den Zusammenhang von Nahrung und Intuition, und viele von ihnen änderten ihre Ernährungsweise mit einem ähnlichen Ergebnis, wie ich es erfahren hatte. Außerdem war ich häufig Gast in Fernsehsendungen zum Thema Essen und Ernährung sowie bei Radiosendungen, wo ich über die Verbindung zwischen Emotionen und Essen sprach.

Dieses Buch ist das Resultat meiner Erfahrungen und Forschung, kombiniert mit der Expertise meines Freundes und Co-Autors Robert Reeves, seines Zeichens Naturheiler aus Australien. Roberts eigene Forschungen sowie seine Arbeit sind darauf spezialisiert, natürliche und spirituelle Heilungsmethoden zusammen anzuwenden, wobei er seine intuitive Arbeit ganz offen mit naturheilkundlichen Methoden kombiniert. Er hat vielen Menschen erfolgreich helfen können und erfreut sich einer gut gehenden Praxis.

Hier ist Roberts eigene Geschichte über Ernährung und Intuition...

Roberts Geschichte

Ich begann schon in jungen Jahren damit, Spiritualität zu erforschen. Irgendetwas in meiner Seele war von den Themen *Intuition* und *Energie-Heilung* fasziniert. Meiner inneren Führung folgend begann ich bereits mit gerade mal 14 Jahren, an spirituellen Seminaren teilzunehmen. Sie können sich vorstellen, dass ich von allen Teilnehmern der jüngste war ... und einer von lediglich einer Handvoll Männern. Damals wurden die meisten spirituellen Seminare oder Kurse von Frauen besucht. Zum Glück für mich adoptierten diese liebevollen »Mütter« mich für diese Wochenend-Seminare. Was mir erlaubte, mich sicher

und wohlzufühlen – der perfekte Rahmen, um den Kontakt mit meiner Intuition aufzunehmen!

Ich meditierte regelmäßig, arbeitete mit Orakelkarten und nahm Heilungen vor. Ich fühlte eine starke Verbindung mit meinen Engeln und hatte volles Vertrauen in meine Fähigkeit, ihre Botschaften zu verstehen.

Ein paar Jahre vergingen, und ich wurde 18 – das Alter, in dem man in Australien volljährig wird und Alkohol trinken darf. In der Regel ist es an einem solchen Tag »normal«, eine große Party zu geben und sich sinnlos zu betrinken. Nun, in meinem Fall verhielt es sich anders. Ich hatte alle meine Freunde zu einer großen Party eingeladen, ohne ihnen zu sagen, dass es nur vegetarisches Essen geben würde. Wir hatten vegetarische Bratwurst, vegetarischen Speck (manches davon schmeckte vielleicht nicht so überzeugend, wie ich gedacht hatte), und zum Trinken frisch gepresste Säfte. Da ich damals (und bis heute) nicht das geringste Interesse an Alkohol hatte, trank ich keinen einzigen Schluck.

Trotz meiner Abneigung gegen das Nachtleben schleppten mich meine Freunde hin und wieder in Diskotheken und Clubs. Ich ließ es geschehen, weil ich mich ohnehin schon als Außenseiter fühlte und nichts versäumen wollte. Wir trafen uns, meine Freunde tranken, und später fuhr ich sie alle nach Hause. Auf dem Heimweg aßen wir jeder noch irgendein Junkfood, und schon beim Essen hatte ich ein komisches Gefühl. Ich konnte nicht genau sagen warum, aber irgendwie war ich nicht mehr ich selbst.

Am nächsten Morgen fühlte ich mich, als hätte ich einen Kater! Ich war der Einzige, der keinen Alkohol getrunken hatte, wachte aber mit rasenden Kopfschmerzen auf. Ich begriff nicht, warum und nahm an, dass es einfach die schreckliche Energie in den Diskotheken war, hatte aber gleichzeitig das Gefühl, als stecke da noch mehr dahinter.

An diesem Tag fühlte ich mich zerstreut, ruhelos und irgendwie benebelt – so kannte ich mich gar nicht. Als ich versuchte, Kon-

takt mit Gott und den Engeln aufzunehmen, war es schwieriger als sonst. Ich konnte zwar die Anwesenheit meiner Engel spüren, begriff jedoch nicht, welche Führung sie mir zu geben versuchten. Ich hatte so hart daran gearbeitet, meine Intuition zu entwickeln, und jetzt fühlte ich mich, als hätte ich in einer Nacht zehn Schritte rückwärts gemacht. In diesem Moment traf ich die Entscheidung, mich nur noch an Orte zu begeben, die sich positiv und heiter anfühlten.

Ein paar Wochen vergingen, bis ich mich eines Tages mit ein paar Freunden zum Lunch verabredete. Wir trafen uns in einem Fast-Food-Restaurant und unterhielten uns beim Essen auf das Angenehmste. Am späten Nachmittag war ich wieder zu Hause und machte mich ein wenig im Garten zu schaffen. Ich liebe es, draußen in der Natur zu sein, umgeben von heilenden Blumen und Pflanzen. Plötzlich merkte ich, dass ich Kopfschmerzen bekam. Sie fühlten sich beinahe genauso an wie die »Kater«-Kopfschmerzen ein paar Wochen zuvor.

Den Kopf in die Hände gestützt, fragte ich mich innerlich: *Was ist los mit mir?* Ich konnte die Gegenwart meiner Engel fühlen, doch schienen die Kommunikationswege erneut unterbrochen zu sein. Also setzte ich mich ins Gras, schloss die Augen und konzentrierte mich auf meinen Atem.

Dann hörte ich die Worte: *Es ist das Fast Food.*

Bestürzt schlug ich die Augen auf, da mir dieser Gedanke nie gekommen war. Ungesundes Essen blockierte meine Intuition und hielt mich davon ab, meine Engel zu hören!

Seit jenem Moment habe ich immer darauf geachtet, wie ich mich fühle, wenn ich etwas Neues esse. *Fühle ich mich offener und tiefer verbunden? Oder fühle ich mich müde, unmotiviert und isoliert?* Diese simplen Fragen haben mir geholfen, die richtigen Nahrungsmittel für meinen Körper und meine Energie zu finden. Mittlerweile habe ich gelernt, dass alles, was wir essen und trinken, eine machtvolle Wirkung auf unsere intuitiven Fähigkeiten ausübt.

Über dieses Buch

In diesem Buch werden Sie erfahren, was Sie essen und was Sie lieber meiden sollten, um Ihre spirituelle Gabe der Intuition und Hellsichtigkeit optimal nutzen zu können. Außerdem werden wir Ihnen helfen zu lernen, wie Sie mit Ihrer Intuition umgehen können, damit Sie nicht von Gefühlen und Botschaften überwältigt werden.

Obwohl bereits diverse Bücher und Artikel darüber geschrieben wurden, wie das, was wir konsumieren, unsere Intuition verbessern kann, begrenzten sich diese Informationen in der Regel auf die Empfehlung, die Farbe Ihres Essens auf die Farben Ihrer Chakras abzustimmen – zum Beispiel indem Sie einen roten Apfel essen, um die Energie Ihres roten Wurzelchakras zu stärken, und so weiter. Wenn es auch hilfreich ist, farbenfrohes Obst und Gemüse zu konsumieren, bietet Ihnen *Nähre deine Intuition* spezifischere Angaben, denn Sie benötigen ein tieferes Verständnis von Nahrung, um Ihren Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen, die er braucht.

»Ernährung« wird in einem sehr umfassenden und ganzheitlichen Sinn verstanden und beschränkt sich nicht nur auf unsere Ernährungsweise. Vielmehr bezieht sie sich auch auf unsere Lebensweise und wie sich diese auf unsere Fähigkeit, göttliche Botschaften zu empfangen, auswirkt. Daher geht es in diesem Buch zwar um Essen, doch gleichzeitig berührt es so viel mehr:

- In **Teil I** erklären wir, wie Intuition funktioniert; die Energie-Zentren und die Physiologie, die Hellfühlen, Hellhören und Hellwissen zugrunde liegen; und wie das Ganze mit Ihrer Ernährung zusammenhängt.
- **Teil II** bietet allgemeinen Rat, wie Sie essen und Sie sich selbst würdigen können, zusammen mit speziellen Nahrungsmitteln, Getränken und Kräutern, um Ihre intuitiven Fähigkeiten zu verbessern.

- In **Teil III** schließlich sprechen wir über die machtvolle Wirkung von Entgiftungsmethoden und Chakra-Klärung, um Ihre Energie hochzuhalten und zu erfahren, wie Sie die Engel bei der Änderung Ihrer Lebensweise um Hilfe bitten können. (Außerdem haben wir auf den letzten Seiten einen **Anhang** beigefügt mit weiteren Informationen zu den Chakras, plus einer praktischen Tabelle, in der die Ernährungsempfehlungen zusammengefasst werden, um Ihre individuellen inneren Sinne zu unterstützen sowie eine Liste mit Nahrungsergänzungsmitteln.)

Unsere Intention ist es, Ihnen jedes verfügbare Werkzeug in die Hand zu geben, damit Sie die Botschaften, die Sie von Gott und Ihrem höheren Selbst empfangen, klar verstehen können.

Sie sind bereits intuitiv

Sie besitzen angeborene intuitive Fähigkeiten. Tatsächlich zeigt die Wissenschaft, dass *wir alle* mit dieser Fähigkeit gesegnet sind. Und dennoch, wenn Sie Probleme damit haben, Kontakt mit dem Göttlichen aufzunehmen, könnte es an Ihrer Ernährung liegen. Indem Sie ein paar Veränderungen daran vornehmen, was Sie essen und trinken, können Sie Ihrem inneren intuitiven Licht die Möglichkeit geben, heller zu leuchten.

Ich (Doreen) habe erlebt, wie sich meine intuitiven und hell-sichtigen Fähigkeiten tief greifend verbessert haben, als ich auf meine innere Führung hörte und Änderungen in meiner Ernährung vornahm. Zu Beginn wehrte ich mich gegen diese Veränderungen. Doch als ich die Umstellung schließlich vollzogen hatte, war der Lohn dafür groß!

Dieses Buch ist eine Zusammenfassung unserer persönlichen Erfahrungen; der Führung, die wir in Sitzungen mit unseren Klienten empfangen haben; und des Feedbacks unserer Seminarteilnehmer. Es gibt keine allgemeingültige Ernährungs-

weise, die für jeden richtig ist, und wir versuchen mit diesem Buch nicht, etwas Derartiges zu suggerieren. Stattdessen fasst *Nähre deine Intuition* die Forschungsergebnisse im Bereich Ernährung und Intuition zusammen, die wir im Laufe der Jahre gesammelt haben, basierend auf objektiven und persönlichen Erfahrungen in Verbindung mit medizinischen und psychologischen Untersuchungen.

Wann immer unsere Klienten sich eine bestimmte Herangehensweise an das Thema Ernährung zu eigen gemacht haben, waren positive Veränderungen die Folge. Wir möchten diese Konzepte mit Ihnen teilen – sowie ein paar Rezepte – von denen wir wissen, dass sie Ihnen auf Ihrem Weg zu einer verbesserten Intuition helfen werden. Seien Sie offen für Veränderungen, probieren Sie ein paar neue Dinge aus, und erlauben Sie Gott und Ihren Engeln, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen.

Mit Liebe und Respekt,
Doreen und Robert

Eine wichtige Anmerkung

In diesem Buch geben wir Informationen bezüglich Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel weiter. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass diese Vorschläge und Dosierungen für Sie unter Umständen nicht geeignet sind.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt/Naturheiler, Therapeuten oder Ernährungsberater, bevor Sie mit einer neuen Anwendung beginnen.

Teil I

Die Verbindung zwischen
Ernährung und Intuition

Kapitel 1

Die Physiologie der Intuition

Jeder Einzelne von uns wird seine oder ihre Intuition auf andere Weise erleben. Aus diesem Grund kann es manchmal irritierend sein, ein Buch über die Bedeutung von Symbolen zu lesen. Wenn diese Symbole auch für den jeweiligen Autor relevant sind, können die Zeichen, die *Sie* durch Ihre Intuition erhalten, völlig anders sein.

Es gibt viele verschiedene Definitionen für *Intuition*, und sie kann auf viele verschiedene Weisen wahrgenommen werden. Für manche Menschen ist Intuition die Verbindung zu Gott und ihren Schutzengeln. Für andere ist sie einfach ein Bauchgefühl oder ein inneres Wissen in Bezug auf das, was sie tun müssen. Für wieder andere ist sie die Führung, die sie in medialen Sitzungen empfangen. Alle diese Definitionen sind zutreffend und für den jeweiligen Menschen passend.

Das bedeutet jedoch nicht, dass bestimmte Menschen mehr oder weniger intuitiv sind. Vielmehr nehmen sie ihre Intuition unterschiedlich wahr. Sobald Sie feststellen, dass Sie die gleichen intuitiven Fähigkeiten besitzen wie jeder andere Mensch, sind Sie in der Lage, das Bedürfnis aufzugeben, sich mit anderen zu vergleichen. Dann erkennen Sie, dass Ihre Intuition perfekt auf Sie abgestimmt ist.

Um möglichst umfassend zu erklären, was Intuition ist, haben wir um himmlische Unterstützung ersucht und unsere Engel gebeten, *ihre* Definition mit Ihnen zu teilen. Sie sagen:

»Intuition ist deine Fähigkeit, göttliche Heilung und hilfreiche Botschaften für Deine Lebensreise zu empfangen und zu interpretieren. Intuition verleiht dir die Klarheit zu erkennen, dass du auf dem richtigen Weg bist und verstehst, welche Veränderungen du in deinem Leben vornehmen musst.«



Doreen Virtue, Robert Reeves

Nähre deine Intuition

Mit den Ernährungstipps der Engel die spirituellen Sinne stärken

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-15307-1

Irisiana

Erscheinungstermin: Mai 2017

Nahrung für die Seele

Eine bewusste Ernährungsumstellung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die spirituellen Fähigkeiten und die Selbstheilungskräfte. Die Erfolgsautorin Doreen Virtue und der Naturheilkundler Robert Reeves veranschaulichen die faszinierenden Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung, dem Hormonsystem und den Chakras. Zahlreiche Ernährungstipps von Superfood-Snacks bis Chakra-Smoothies stärken direkt die spirituellen Sinne und Fähigkeiten.

 [Der Titel im Katalog](#)