

MARIA HOLL

GEWITTER im Kopf

Migräne und Kopfschmerzen
nachhaltig stoppen
Die Maria-Holl-Methode®



TASCHENBUCH

man
kau:



krümmungen zurückgingen. Ich habe das erste Mal gehört, dass unsere Übungen bei Hornhautverkrümmungen helfen und dass die Krankheit mit durch Stress verursacht wird.

Anstieg der Körperflüssigkeiten

Weiter werden alle Körperflüssigkeiten durch einen vermehrten Qi-Fluss aktiviert. D.h. Ihre Nase beginnt zu tropfen, Sie haben mehr Spucke im Mund, und die Augen tränen. Wenn die Augen tränen, sind das nicht die Tränen der Trauer, sondern Tränen der Entspannung und Reinigung.

Ferner kann es vorkommen, dass Sie, wenn Sie dauerhaft üben, mehr an den Händen und Füßen schwitzen. Dieses Schwitzen hört nach einer Weile des Übens auf, d.h. Sie haben wieder trockene Hände und Füße.

Der vermehrte Fluss der Körperflüssigkeiten hat neben einer Auswirkung auf die Migräne eine Auswirkung auf Ihr Verdauungssystem. Meine Patienten mit Magen- und Darmproblemen berichten oft, dass nach einiger Zeit, in der sie die Übungen der Migräne wegen durchgeführt haben, ihre sämtlichen Verdauungsprobleme bewältigt waren. Immer wieder kommt es vor, dass Migräne und Allergien miteinander in Verbindung stehen. Wenn Sie also die Übungen ausdauernd durchführen, können auch Ihre Allergien verschwinden.



Ihre Lebenskraft, das Qi, hat eine außergewöhnliche Eigenschaft: Es ist ausgesprochen intelligent und fließt, wenn die Blockierung sich löst, in Ihrem Körper dorthin, wo Heilung notwendig ist. Qi und Heilungskraft brauchen Sie nicht willentlich zu lenken. Sie brauchen die Heilung nur zuzulassen.



Tagebuch und Vertrag

Kaufen Sie sich für Ihr Übungsprogramm ein schönes Tagebuch. Aufgrund meiner Erfahrungen lege ich Ihnen die Führung eines solchen Buches sehr ans Herz, denn schriftlich festgehaltene Erfolge können Sie leichter wahrnehmen. Schmerzen und häufige Migräne sind in Ihrem Gesichtsausdruck zu sehen. Machen Sie ein Selfie von sich, oder lassen Sie sich fotografieren, wenn Sie sich entschieden haben, das Programm zu beginnen. Schreiben Sie in Ihr Übungsbuch monatlich einen Termin, an dem Sie sich wieder fotografieren. Sie werden nach einigen Monaten ein neues Gesicht sehen! Der Schmerz löst sich schrittweise aus Ihren Gesichtszügen.

Nun schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst ab. Vereinbaren Sie mit sich, jeden Tag eine bestimmte Anzahl von Minuten zu üben. Jeden Tag heißt wirklich »jeden Tag«, vor allem in der Anfangsphase. Schreiben Sie diesen Vertrag auf die ersten Seiten Ihres Tagebuchs oder auf ein schönes Blatt Papier, das Sie an einer Stelle aufhängen, auf die Ihr Blick häufiger fällt.

Der Motivationscoach

Entscheiden Sie sich für einen Motivationscoach. Das könnte ein Arzt, Therapeut oder ein Coach, jedoch auch eine Freundin, ein Verwandter oder ein Kollege sein. Wir bieten von der Praxis auch Skype- oder Telefonsitzungen an, durch die wir Sie beim Üben unterstützen, falls Sie in Ihrem Umfeld niemanden haben. Wenn Sie sehr gut in der Selbstorganisation sind, können Sie auf den Coach verzichten – seien Sie an dieser Stelle ehrlich mit sich.



Der Übungsvertrag mit sich selbst

Schritt 1: Formulieren Sie Ihr Ziel

Ziele können z.B. sein: täglich soundso viele Minuten geübt, das Entstehen der Migräne früher bemerkt, nach einem Monat die Attacken um ein Viertel reduziert, eine Ausdrucksmöglichkeit für meine Kraft und Emotionen, die mir entsprechen, gefunden, Migräne gehört nicht mehr zu meinem Alltag usw.

Mein erstes Ziel:

Mein zweites Ziel:

Mein drittes Ziel:

Mein viertes Ziel (z.B. täglich weiter üben):



*Schmerzfreiheit, die ich nicht kenne,
kehrt in mein Leben ein.*

Schritt 2: Arbeiten Sie mit dem Motivationscoach

Sie haben einen Menschen gewählt, der Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen wird.

Vereinbaren Sie, dass Sie ihm oder ihr über Ihren Übungserfolg berichten. Das ist eine Methode, die die Erfüllung der getroffenen Vereinbarungen sicherstellt. Der Mensch braucht Unterstützung, dann kommt er ans Ziel. Wählen Sie einen Motivationscoach, der Freude und Leichtigkeit für Sie symbolisiert. Schreiben Sie den Namen Ihres Motivationscoachs auf, und telefonieren Sie am Anfang ein- bis zweimal wöchentlich



mit ihm/ihr. Beauftragen Sie ihn oder sie, sich zu melden, falls Sie nicht zum vereinbarten Zeitpunkt in Kontakt treten.

Die meisten Menschen brauchen die Hilfe eines Coachs. Er oder sie unterstützt Sie dabei, Ihr Programm sechs Wochen bis ungefähr drei Monate lang durchzuführen.

Name:

Telefonnummer:

Häufigkeit der Telefonate:

_____ in den ersten zwei Wochen

Häufigkeit der Telefonate:

_____ in der dritten und vierten Woche

Häufigkeit der Telefonate:

_____ in der fünften und sechsten Woche

Häufigkeit der Telefonate:

_____ in der siebten bis zehnten Woche

Schritt 3: Legen Sie die Übungszeit pro Tag fest

Notieren Sie, wie viele Minuten Sie täglich üben möchten.

Für meine Schmerzfreiheit wende ich täglich

_____ Minuten auf.

Schritt 4: Die Übungsroutine für den Alltag festlegen

(Tragen Sie diese im Laufe der Zeit ein, in der Sie die Übungen erarbeiten. Sie können im Laufe eines Monats die Übungen natürlich auch variieren, wenn Sie Bedarf danach verspüren. Wichtig ist, dass Sie sich schriftlich verpflichten, auch damit Sie sich erinnern können.)



Ich führe folgende Übungen unterwegs durch:

Erster Monat

Zweiter Monat

Dritter Monat

Vierter Monat

Fünfter Monat

Sechster Monat

Wenn Sie die Struktur festgelegt haben, vergegenwärtigen Sie sich, aus welchen Elementen die Maria-Holl-Methode® besteht.