

Dies ist ein Gratis Brief für Kunden und Freunde der

\*\*\*\*\*  
\*\*

Naturheilpraxis \* Andreas Frenzel  
Naturheilkunde \* Coaching \* Beratung  
Gesundheitsprodukte  
Wilhelmstrasse 7  
24768 Rendsburg  
Telefon: 04331 - 438 5696  
<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de>

Zielpublikum:

- \* Für Menschen, die Rat aus dem Bereich Naturheilkunde suchen.
- \* Für alle, die ihre Persönlichkeit weiter entwickeln wollen
- \* Für Selbstständige und Berufstätige, die gerne mehr Erfolg haben möchten
- \* Für Menschen, die Verbesserungen in den Bereichen: Gesundheit, Familie, Beziehung, Finanzen und Beruf erzielen möchten.

\*\*\*\*\*  
\*\*

Inhalt Power Brief Nr. 3

1) Wahrhaft gelebte Toleranz

Wir alle wünschen uns Toleranz. Doch sind wir auch bereit es zu geben?  
Ein Beispiel wahrhaft gelebter Toleranz mit allen inneren Kämpfen und den daraus erfolgenden Vorteilen

2) Was wir von den Hawaiianern lernen können; Teil IV von VII

Die Hawaiianischen Ureinwohner gelten als glückliche Menschen. Das liegt nicht nur an der Sonne und am blauen Meer

3) Was wissen Sie eigentlich über Ihr Karma?

Keine Angst. Sie müssen nicht die Erleuchtung zum Ziel haben, um hieraus einen sofortigen Nutzen zu ziehen. Es lohnt sich!

4) Wie oft hat sich Ihr Partner(in) in der letzten Woche selbst befriedigt, und an wen dachte er/ sie dabei?

Diese und andere interessante Fragen sollen dazu dienen...

5) So bewältigen Sie Ihren inneren Schweinehund beim Aufräumen

Sieht es bei Ihnen manchmal aus wie bei Hempels unterm Sofa?  
Hier gibt es Tipps die gegen chronisches Chaos helfen

## 6) Die neuesten Blogthemen

Interessante Kurzzusammenfassungen aus dem Bereichen: Erfolg - Wohlstand-  
Gesundheit

## 7) Einmalige Sonderaktion: kostenloses ebook:

"So finden Sie Ihren Traumpartner"

\*\*\*\*\*  
\*\*

\*\*\*\*\*  
\*\*

### 1) Wahrhaft gelebte Toleranz

Wir alle wünschen uns Toleranz. Doch sind wir auch bereit es zu geben?  
Ein Beispiel wahrhaft gelebter Toleranz mit allen inneren Kämpfen und  
den daraus erfolgenden Vorteilen

\*\*\*\*\*  
\*\*

Neulich hatte ich die Gelegenheit, ein interessantes Gespräch zwischen  
einem Mann und seiner Frau mit zu verfolgen. Er hatte sich am Tag zuvor  
versehentlich rote Tinte aus einem Tintendrucker über die Finger gegossen.

Diese Tinte geht nur schwer wieder weg und so sah einer seiner Fingernägel  
aus, als hätte er roten Nagellack darauf gehabt und ihn nicht wieder richtig  
entfernt.

Als seine Partnerin das bemerkte, schaute sie ihn an und fragte ihn, ob er  
sich Nagellack auf die Nägel gemalt hatte.  
Wahrscheinlich, um sie ein wenig zu foppen bejahte er die Frage. Woraufhin  
sie eher unwirsch reagierte.

Aus dem folgenden Dialog ergab sich, dass es für die Frau ein Trennungsgrund  
wäre, wenn der Mann sich für weibliche Kleidung, Make up etc. interessieren  
würde.

Da ich ja immer auf der Suche nach guten Themen für diesen Newsletter bin,  
habe ich die Geschichte ein wenig weiter gesponnen. Da ist also die Frau,  
die völlig unwirsch darauf reagiert, dass ihr Mann (vielleicht) mal aus-  
probiert hat, Nagellack zu tragen. Sie empfindet ihn als Tunte!?

Doch wie sieht es eigentlich umgekehrt aus? Jede Frau kann sich heute  
Männerkleidung anziehen. Frauen gehen männlichen Hobbies nach. Frauen  
haben die (vormals männliche) Berufswelt schon lange erobert.

Doch wie sieht es mit den Männern aus? Was ist, wenn der Mann einmal den  
Spieß umdreht? Auf der einen Seite soll er stark und männlich und anderer-  
seits weich und voller Verständnis sein.

Doch was wäre, wenn er plötzlich mit typisch weiblichen Hobbies beginnen  
würde. Vielleicht gemeinsam mit den Damen zum Bridgeabend gehen. Häkeln  
Schöne Kleidung einkaufen gehen, Blumen züchten.

Wie schnell wäre er dann in eine bestimmte Richtung abgestempelt.

Naja und während ich dann das Internet so ein wenig nach diesem Thema durchforstet habe, bin ich auf einen sehr interessanten Brief einer Ehefrau gestoßen, der - wie ich finde - sehr lesenswert ist.

Schaun Sie mal rein: <http://www.transtalk.info/partner.htm>

\*\*\*\*\*  
\*\*

2) Was wir von den Hawaiianern lernen können

Die Hawaiianer Ureinwohner gelten als glückliche Menschen. Das liegt nicht nur an der Sonne und am blauen Meer. Hier: Teil IV

\*\*\*\*\*  
\*\*

Kennen Sie: Ike, Kala, Makia, Manawa, Aloha, Mana und Pono?

Nein, es sind nicht die fünf Töchter des Hawaiianischen Stammesfürsten, die er noch unter die Haube bringen möchte.

Es handelt sich hierbei um sieben Lebensprinzipien, die nicht nur in Hawaii ihre Wirksamkeit haben. In den folgenden Newslettern werde ich Ihnen diese Prinzipien kurz erklären:

Ike bedeutet: Die Welt ist so, wie du sie siehst

Kala bedeutet: Es gibt keine Grenzen

Makia bedeutet: Die Energie fließt mit der Aufmerksamkeit

Heute geht es weiter mit Manawa:

Das bedeutet: Jetzt ist der Augenblick der Macht

Sämtliche Forschungsergebnisse zum Beispiel im Bereich der Quantenphysik besagen eindeutig, dass es weder eine Vergangenheit noch eine Zukunft gibt.

Das ist schwer zu verstehen. In unserem Kopf bewegen wir uns ja ständig in unserer Vergangenheit oder in der Zukunft herum.

Das hängt mit unserer Hirnstruktur zusammen. In unserem Gedächtnis wiederholen wir ständig Ergebnisse aus der Vergangenheit oder wir malen uns aus, wie unsere Zukunft vielleicht werden wird.

Bitte denken Sie nicht, dass es sich bei diesen Konzepten nur um theoretische Konzepte handelt.

Sie können das Konzept jetzt sofort anwenden und sehen, wie sich sofort Ihre Welt verändert.

Jetzt ist der Augenblick der Macht. Das bedeutet: Wie fühlen Sie sich JETZT?

Welchen Entscheidung treffen Sie JETZT?

Sie können nur JETZT handeln.

Sie können sich entscheiden, wie Sie sich jetzt fühlen. Das geht mal leichter und mal schwerer. Aber man kann es lernen, sich bewußt wieder auf Kurs zu bringen.

Üben Sie sich darin, präsent zu sein. Das bedeutet: Nehmen Sie wahr, wie Sie sich JETZT fühlen und was Sie JETZT denken.

Wenn Sie sich bewußt sind, was Sie jetzt gerade denken, können Sie es so verändern, wie Sie es sich wünschen. Und damit lenken Sie Ihr Leben JETZT in die von Ihnen gewünschte Richtung.

Dabei ist es nicht wichtig, dass sich sofort alles ändert.

Stellen Sie sich einfach ein Auto auf der Autobahn vor. Sie schlagen das Lenkrad nur wenige Millimeter in eine Richtung ein (und behalten diese bei!) Und schon nach wenigen hundert Metern haben Sie eine völlige Richtungsänderung vorgenommen.

Fazit: Ändern Sie Ihr Denken JETZT sofort. Und behalten Sie die neue Richtung bei. In spätestens vier Wochen werden Sie die Menschen auf Ihre positive Veränderung ansprechen.

Eine hervorragende Methode hierzu ist übrigens die Hypnose und Selbsthypnose die ich selbstverständlich auch in meiner Praxis anbiete.

\*\*\*\*\*  
\*\*

3) Was wissen Sie eigentlich über Ihr Karma?

Keine Angst. Sie müssen nicht die Erleuchtung zum Ziel haben, um hieraus einen sofortigen Nutzen zu ziehen. Es lohnt sich, mehr zu erfahren!

\*\*\*\*\*  
\*\*

Karma (Sanskrit: n., कर्म, karman, Pali: kamma, Wirken, Tat) bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich eine Folge hat. Diese muss nicht unbedingt im aktuellen Leben wirksam werden, sondern kann sich möglicherweise erst in einem der nächsten Leben manifestieren.

So lautet die offizielle Definition laut Wikipedia.

Vielleicht fragen Sie sich, was Ihnen das im Alltag bringt. Wenn Sie gerade Ärger mit dem Nachbarn oder dem Chef haben. Möglicherweise schauen Sie sich Ihr Leben an und finden den ein oder anderen Punkt, den Sie noch gerne optimieren würden.

Jeder Gedanke den wir denken - besonders, wenn er mit Emotionen aufgeladen ist - hat eine Wirkung. Das bedeutet, er beeinflusst unmittelbar Ihr Leben.

Wenn Sie sehr glücklich sind, werden Ihnen glückliche Umstände begegnen.  
Umgekehrt funktioniert das leider auch.

Oft fragen wir uns, warum die Dinge so passieren, wie sie passieren. Oder  
wir fragen uns, warum Menschen auf die ein oder andere Art auf uns reagieren.

Wenn Sie gut reagieren ist es ja in Ordnung. Wenn nicht, können wir es auf-  
lösen. Doch dazu müssen wir erst erkennen, dass wir die Verursacher sind.

Das ist zugegebenerweise nicht immer leicht.

Stellen Sie sich einfach mal die Frage: "Wo verhalte ich mich so?" oder "Wo  
habe ich mich in der Vergangenheit so verhalten?"

Wahrscheinlich werden Sie immer Parallelen finden. Es gibt eine Möglichkeit,  
unangenehmes Karma aufzulösen. Dabei hilft uns das Gesetz von Ursache und  
Wirkung. Praktisch angewendet ist ho`oponopono eine sehr gute Möglichkeit.

Und um positives Karma zu erschaffen, hilft Mentaltraining enorm weiter.  
Unter den beiden Links finden Sie eine genauere Beschreibung, wie`s  
funktioniert.

Mentaltraining und Karma:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/gesetz-von-ursache-und-wirkung.html>

Ho`oponopono

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/hooponopono.html>

So und wem das jetzt alles viel zu kompliziert war, für den noch einmal in  
Kurzform: Wie es in den Wald hinein ruft, so schallt es auch heraus!

Und: Wenn die Schallwellen zur Zeit sehr unangenehm für Sie sind, weil  
die Dinge nicht so gut laufen. Akzeptieren Sie es und rufen Sie  
was anderes hinein. (Siehe auch Punkt 2)

\*\*\*\*\*  
\*\*

4) Wie oft hat sich Ihr Partner(in) in der letzten Woche selbst befriedigt,  
und an wen dachte er/ sie dabei?

Diese und andere interessante Fragen sollen dazu dienen...

\*\*\*\*\*  
\*\*

... Ihre Beziehung einmal einer gründlichen Analyse zu unterziehen. Weitere  
Fragen: "Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit, mit der Sie Petting oder  
oralen Sex haben."

Diesen über zwanzig Seiten langen Beziehungcheck finden Sie im Internet  
unter: <http://www.kleylein-seminare.de/index.php?page=paarberatung>.

Ich habe ihn mir durchgelesen und dachte mir, dass ich ihn hier einfach mal  
vorstelle.

Was ich davon halte, fragen Sie?

Nun: sicher gibt der Test hier und da die ein oder andere Anregung. Andererseits würde ich Ihnen raten, dass Sie sich sehr gut überlegen, ob Sie diese Fragen wirklich alle beantworten wollen.

Wenn Sie Ihren Partner lieben, werden Sie - meines Erachtens - mit der ein oder anderen Eigenschaft Ihres Partners sicher gut zurecht kommen. Wenn Sie sich unsicher sind, könnte es sein, dass Ihnen dieser Test noch viel mehr Möglichkeiten bietet, unzufrieden zu sein, als Sie bisher kannten.

Ich glaube, was Beziehungen brauchen, ist in erster Linie Liebe. Ein Gefühl, welches man nur in sich entdecken kann. Analyse mag hier und da angebracht sein - und kann auch sehr zerstörerisch wirken.

Einer meiner Lieblingsleitsätze zu diesem Thema lautet: "Versuch nicht, mich zu verstehen - liebe mich einfach"

Gibt's in der Beziehung Schwierigkeiten, so konnte ein (oder mehrere) Gespräche in meiner Praxis schon so manche Wege glätten.

Aber zum Schluss gibt's noch einen guten Tipp für Männer (und Frauen, die Ihrem Mann einen kleinen Wink geben wollen).

Unter <http://www.geheimnisse-gluecklich-verheirateter-maenner.de/> wird ein sehr guter Kurs für Männer angeboten. Also liebe Frau schenken Sie Ihrem Mann doch einmal einen Online Kurs oder lieber Mann: Schenken Sie sich und Ihrer Frau ein paar Geheimnisse für eine wunderschöne Zweisamkeit.

Der Kurs ist sehr professionell und sorgt für eine enorme Bewußtseins-erweiterung. Ich kann ihn wirklich empfehlen.

\*\*\*\*\*  
\*\*

5) So bewältigen Sie Ihren inneren Schweinehund beim Aufräumen  
Sieht es bei Ihnen manchmal aus wie bei Hempels unterm Sofa?  
Hier gibt es Tipps die gegen chronisches Chaos helfen

\*\*\*\*\*  
\*\*

Vielleicht kennen Sie das: Sie schauen sich in der Wohnung um und schlagen nur noch die Hände über dem Kopf zusammen.

Da helfen auch die klugen Sprüche, wie zum Beispiel, dass nur das Genie das Chaos beherrscht nicht unbedingt weiter.

Aber da gibt es doch eine Menge guter Tipps, um dem Chaos Herr zu werden.

Zum Beispiel:

- \* Lieblingsmusik laufen lassen
- \* Ein spannendes Hörbuch nebenher anhören
- \* Gemeinsam aufräumen
- \* Sich das Endergebnis vorstellen
- \* Sich mit einer Kleinigkeit belohnen
- \* Sich selber herausfordern: Wieviel schaffe ich in einer Viertelstunde?

Diese und eine Menge mehr Tipps und Erfahrungen zum Thema Aufräumen finden Sie unter: <http://www.aufraeumblog.de/>

Also ich hör jetzt auf zu schreiben. Leg mir eine gute Scheibe ein und dann muss ich erstmal loslegen.

\*\*\*\*\*  
\*\*

#### 6) Die neuesten Blogthemen

Interessante Kurzzusammenfassungen aus dem Bereichen: Erfolg - Wohlstand-  
Gesundheit

Warum sich alternative Methoden so schwer durchsetzen

<http://erfolg-im-leben.blogspot.com/2008/06/warum-sich-alternative-methoden-so.html>

Anti Aging leicht gemacht:

<http://erfolg-im-leben.blogspot.com/2008/06/anti-aging-leicht-gemacht.html>

Wie Sie die Lösung finden - egal wofür:

<http://erfolg-im-leben.blogspot.com/2008/06/wie-sie-die-lsung-finden-egal-wofr.html>

Und natürlich viele weitere mehr.

\*\*\*\*\*  
\*\*

#### 7) Einmalige Sonderaktion: kostenloses Ebook:

"So finden Sie Ihren Traumpartner"

\*\*\*\*\*  
\*\*

Kurz vor Schluss möchte ich Ihnen noch ein besonderes Angebot machen.  
Mein erstes Ebook befindet sich kurz vor der Fertigstellung.

Der Titel lautet: "So finden Sie Ihren Traumpartner" (

Der Verkaufspreis wird bei mindestens 29.- Euro liegen.

Sie als Leser dieses Powerletters haben die einmalige Gelegenheit (gilt nur bis zum 10.7.08) dieses ca. 70 seitige ebook geschenkt zu bekommen.

Natürlich ist das mit einer Bitte verbunden. Ich wünsche mir dafür von Ihnen, dass Sie mir einen Kommentar (gerne auch mit Bild, aber keine Pflicht) per email schicken. Diese Kommentare dienen mir zur Überarbeitung und ich möchte

sie - natürlich nur, wenn sie positiv sind veröffentlichen. ;-)

Wenn Sie Interesse an diesem kostenlosen Werk haben (Sie können daraus auch viel positives für Ihre Beziehung lernen), dann schicken Sie mir umgehend eine kurze Mitteilung. Betreff: Ebook - Traumpartner.

Ich sende Ihnen das Buch dann per PDF Datei mit ein paar Fragen zu.

Herzlichen Dank für ihre Mitarbeit.

Wichtig. Diese Aktion läuft nur bis einschließlich 10.7.08. Anschließend kostet das ebook 29.- Euro

P.S. Wenn Sie derzeit in einer Beziehung leben, lassen Sie das lieber nicht Ihren Partnerin wissen.... :-)

\*\*\*\*\*  
\*\*

Es grüßt Sie herzlich  
Andreas Frenzel  
Heilpraktiker & Personal Coach  
[www.naturheilpraxis-frenzel.de](http://www.naturheilpraxis-frenzel.de)

Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter weiter.  
Fast täglich neue Informationen finden Sie unter:  
<http://www.erfolg-im-leben.blogspot.com>