

Mein persönliches  
**ERKENNTNISBUCH**

zum

**Der kleine Begleiter**

Autobiographie einer Immunzelle

von Henk Fransen

## **Schön, dass du den Weg zu unserem Erkenntnisbuch gefunden hast!**

Dieses Buch möchte dich begleiten – auf deinem ganz persönlichen Erkenntnisweg, initiiert durch das Buch „Der kleine Begleiter“ - Autobiographie einer Immunzelle von Henk Fransen...

Ein Buch, das „einfach gelesen werden kann“ und auch genutzt werden darf, um tief IN dich zu schauen und IN dir „aufzuräumen“. Ein Buch, das dir Möglichkeiten aufzeigt, wie du EIGENVERANTWORTLICH mit deinem Körper kommunizieren und zusammenarbeiten kannst. Ein Buch, das dich die Welt und den Menschen in einer ganzheitlichen Sicht erkennen lässt und die Liebe als verbindendes Glied zwischen allem erkennt.

„Hör auf zu kämpfen und fang an zu lieben!“

## **Wie kannst du dieses Erkenntnisbuch nutzen?**

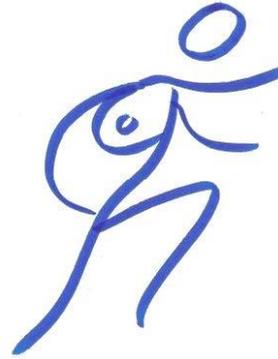
Nimm dir nach jedem Kapitel die für dich notwendige Zeit zum Verdauen und Nachwirken und beantworte für DICH die jeweiligen Fragen.

Lasse dich inspirieren von deiner Kreativität, und nutze das Buch, wie es für DICH passt. Finde dein persönliches Tempo und deine für DICH stimmige Art dieses Buch zu nutzen!

Wir wünschen dir auf deiner Reise viel Freude am Erkennen, Ausprobieren & Tun!

Susanna & Ursula

WOMIT ist mein **LEBENS-**  
**RUCKSACK** gefüllt?

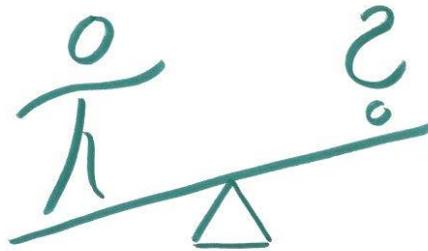


Wie fühlt sich  
mein Körper  
**JETZT** an?



WAS macht mich GLÜCKLICH?

In welchen Bereichen ist mir **BALANCE** wichtig?



WOFÜR möchte ich gerne mehr **ENERGIE** haben?

Was ist mein **IDEAL**?

Meine inneren Dialoge:

WAS denke ich über MICH?



Liebevolle Gedanken und Worte für mich und meine Zellen:

Ich mag mich! \_\_\_\_\_

Ich mag jeden Teil von mir! \_\_\_\_\_

Ich liebe mein Leben! \_\_\_\_\_

Mein Leben liebt mich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



WOFÜR bin ich **DANKBAR** in meinem Leben?

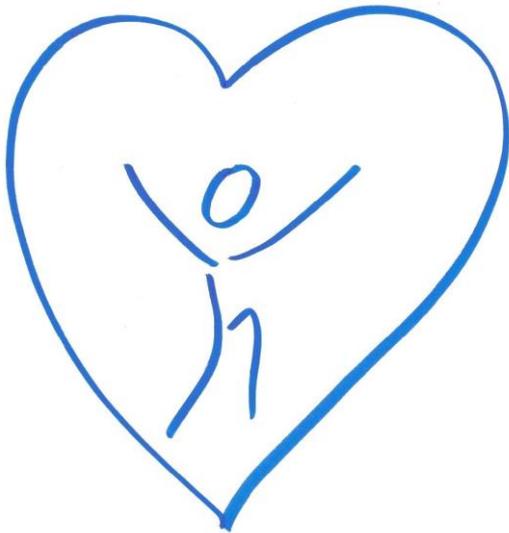


SEHN-Sucht statt HAB-Sucht ☺

WAS *gebe* ich von **HERZEN** gerne?



WAS kann ich von **HERZEN**  
annehmen?



Stärkende Gedanken für meinen Körper ...

*Ich spüre LIEBE in jeder meiner Zellen!*

*LIEBE macht mich unbesiegbar!*

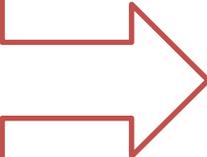
*Ich bin in VERBINDUNG mit Liebe!*

*Ich ERLAUBE mir, mich der Welt mit all meinen Facetten zu zeigen!*

WAS ist  
MIR wirklich  
wichtig?



WODURCH  
produziere ICH „leere  
Zellen“, die MIR  
Energie rauben?

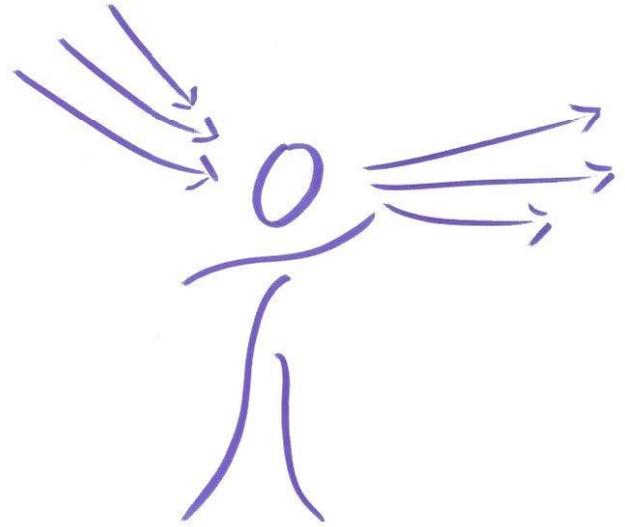


ICH bin WERTVOLL



so wie ich bin!

### Mögliche Atemübungen für meine INNERE KRAFT



Hole tief Atem und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das Herz

Atme die liebevolle Kraft des Herzens ein und erfülle dich ganz mit dieser Kraft, halte kurz inne und atme tief aus .....

#### Meine GANZ PERSÖNLICHE ATEM-ÜBUNG

Ich atme ..... AUS

Ich atme ..... EIN

Ich atme ..... AUS

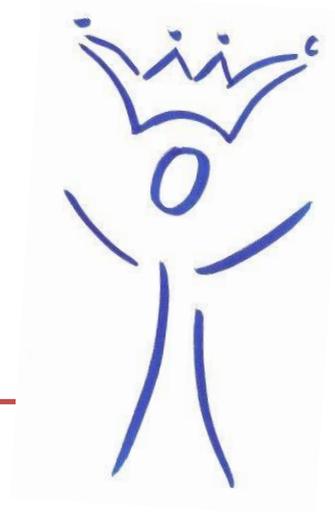
Ich atme ..... EIN

Gestalte DEINE Atemübung – werde kreativ 😊

*Könnte es sein, dass:*

*70% aller Abfallstoffe des Körpers über den Atem ausgeschieden werden? Und weitere 20% über die Haut und nur 10% über Ausscheidungen des Verdauungstrakts entsorgt werden.*

## Lieben was ist .....



### MEINE KRONE

Zeichne, beschreibe, fühle, erkenne,.....DEINE KRONE!

Was wäre, wenn deine Krone jeder Mensch sehen könnte?  
Wie könnten die Kronen anderer Menschen aussehen? 😊

*Hast du gewusst, dass KRONE auf spanisch CORONA heißt?*

*Könnte es sein, dass du durch das „symbolische Aufsetzen deiner Krone“ dein Immunsystem energetisch stärkst und es dadurch in seine volle Kraft kommt?.....Couronne (franz.), Corona (ital.), koruna (slowak.).....*



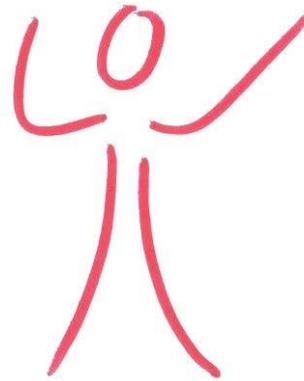
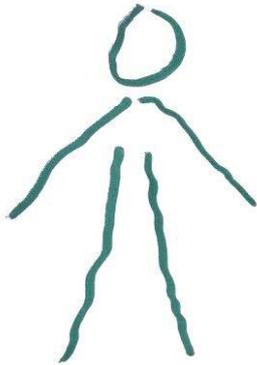
Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch  
**ANWENDEN.**

Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch  
**TUN.**

*Johann Wolfgang von Goethe*

**Was tue ICH JETZT?**

Meine GEDANKEN erschaffen mein LEBEN, erschaffen MEINE REALITÄT!



Meine Angstgedanken .....	Meine neuen stärkenden Gedanken ....

*Ich gehe neue Wege!*

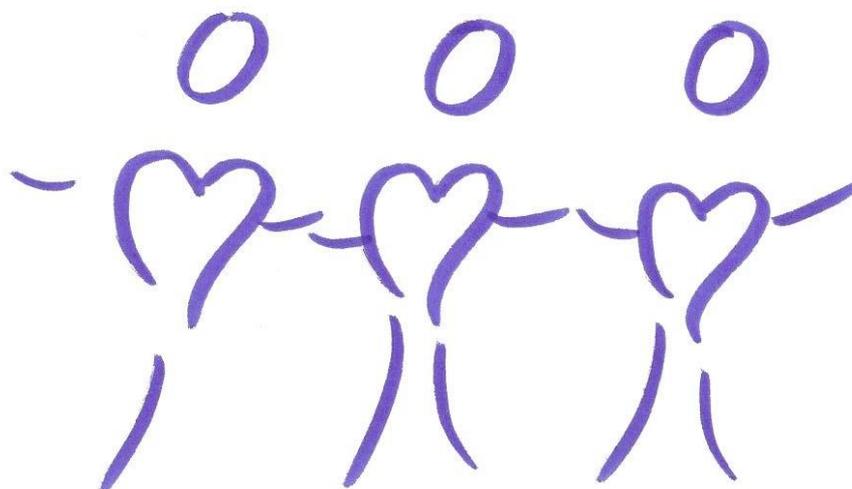
Wähle den Satz, der dir im Moment die meiste Kraft gibt und lasse ihn IN dir wirken!

*Jede Zelle ist mir wertvoll!*

*Ich bin ein wertvoller Teil der Gemeinschaft!*

*Ich gehöre dazu!*

*JEDE Begegnung beinhaltet mindestens 1 Geschenk!*



Meine neuen Gedanken

Ich darf.....  
.....  
.....

Ich habe.....  
.....  
.....

Ich bin .....

Ich erlaube mir.....  
.....  
.....

Ich verdiene.....  
.....  
.....



*ICH BIN WAS ICH DENKE!*

„Ich mag dich, Prostatazelle“, flüsterte ich ihr ins Ohr. „Wisse, dass diese Krone noch nicht für jede Prostatazelle sichtbar und ihre Kraft nicht jeden Tag gleich stark spürbar ist. Es ist deine Mission, dem Menschen beiseite zu stehen und die Krone für die Zellen in deinem Umfeld sichtbar zu machen. Viel Erfolg!“

In dem Augenblick, als ich die Krone weiterschickte, erschien eine neue Krone auf meinem Kopf. Ich spürte die allumfassende Weisheit überall in mir und um mich herum, und ein ungeheures Glücksgefühl durchströmte mein ganzes Wesen. Neben mir sah ich eine Immunzelle, die ihr Bestes gab. Ich empfand tiefen Respekt für ihr Bedürfnis, dem Menschen zu helfen. Ich nahm die neue Krone von meinem Haupt und schenkte sie dieser Immunzelle. Sie strahlte und die Tränen, die über ihre Wangen liefen, vermischten sich mit dem Blut und der Lymphflüssigkeit, während sie sich mit erhobenem Haupt auf den Weg in eine bessere Welt machte.

„Ich mag dich, Immunzelle“, sagte ich noch. „Wisse, dass diese Krone noch nicht für jeden sichtbar und ihre Kraft nicht immer gleich stark spürbar ist. Es ist deine Mission, dem Menschen auf deine ganz persönliche Weise beiseite zu stehen und diese Krone für alle Zellen in deinem Umfeld sichtbar zu machen. Viel Erfolg!“ Gerührt und mit frohem Herzen begab ich mich in die Blutbahn.

*Seitdem kröne ich jede Zelle, die mir begegnet.  
Und mit jeder Zelle, die ich kröne,  
richtet sich der Mensch ein wenig mehr auf  
und strahlt wie ein großer Stern im Kosmos.*

Meine Erkenntnisse.....



Viel Freude bei den nächsten Schritten.....