



Anweisung ans Leben zu Liebe und Glück

Kognitiogenese – durch Erkenntnis heilen

Die Kognitiogenese® ist eine Methode aus altem Wissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen, seelisch und körperlich negative Zustände selbstständig aufzuspüren, zu analysieren und nachhaltig zu verändern. Neue belastende Situationen verringern sich und können bewusst und kontrolliert in eine positive Richtung gelenkt werden.

Dadurch entwickelt der Körper eine gesunde Stoffwechselbalance und Immunsituation und behält diese bei. Gelassenheit im Leben stellt sich ein und Stress hat durch diese Geisteshaltung wenig Chance sich durchzusetzen. Alles Denken „über“ passiert nur in uns selbst. Kein anderer hat diese Gedanken und Gefühle. Deshalb haben wir auch die Macht und sie liegt nur in uns, eine Veränderung durchzuführen. Gesundheit ist eine daraus resultierende Konsequenz. Die WHO besagt: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Alle Bezüge zu Unwohlsein werden hier eingeschlossen, unser Körper, unsere Psyche, unsere seelischen Bedürfnisse, unser Arbeitsplatz und unsere Familie und Freunde, sowie unsere Hobbys. Die Kognitiogenese® resultiert aus einer uralten Wertauffassung, die aber durch neue Erkenntnisse einen ganz anderen Blickwinkel und Kontext auf unser Leben zulässt. Dabei stellt sich eine Beruhigung der Denkprozesse in uns ein,

die zwangsweise zur Entspannung unseres gesamten vegetativen Systems führt und Lebensenergie frei fließen lässt.

Wie komme ich zu diesem Titel? Die Pathogenese ist übersetzt die Ursache der Krankheit. Die Salutogenese ist die Ursache der Gesundheit und die Kognitiogenese® ist die Ursache der Erkenntnis.

Erkenntnis setzt heilende Ursachen

Gefühle und Gedanken erschaffen eine innere Haltung und diese strahlen elektromagnetische Wellen ab. Darauf reagiert unser gesamter Organismus und sogar unsere Umwelt. Diese Kombination hat massiven Einfluss auf die Realitäten, die wir zuerst in uns selbst erzeugen, um sie danach im Außen als Tatsachen zu erleben. Es ist ein sehr verzweigtes System, doch wenn Sie wissen, wie es funktioniert, können Sie bewusst Einfluss nehmen. Liebe, Vertrauen, Mitgefühl und Einverständnis erzeugen elektromagnetische Wellen von 7,8 Hz. Unser Planet pulsiert in diesem Rhythmus, das entspricht den Schumann-Wellen. Selbst unser Gehirn und Herz folgen dieser Schwingung. Ein liebender Mensch, ein ruhiger Geist und das Schwingungsmuster der Erde liegen also auf einer Wellenlänge. Diese Frequenz führt zu einem gesunden Zellsystem im Körper.

Studien von Herrn Dr. Ulrich Warnke haben folgende Aussagen:

„Wir wissen, dass unser Zellsystem aus Atomen besteht. Betrachtet man nur ein einzelnes Atom und vergrößert den Zellkern auf Fußballgröße, so schwingt das Elektron durch elektromagnetische Felder um den Zellkern in einem Abstand von entsprechend 10 km. Zwischen den Atomkernen besteht im Verhältnis sogar ein Abstand von 18 km. Was befindet sich in diesem gigantischen Zwischenraum? Die gesamte Masse unseres Körpers in diesem Verhältnis entspricht nur noch 20 Mikrogramm. 99,999 % unseres Körpers sind also „luftleerer Raum“. Was ist dort? Die meisten Wissenschaftler befassen sich mit den 0,001 % Masse und nicht mit dem Wesentlichen! Dort sind Informationsfeld und Bewusstsein. Ohne Bewusstsein gibt es nichts.“

Was liegt also näher für jeden, der gesund und ausgeglichen sein möchte, als sich mit dem Thema Bewusstsein auseinanderzusetzen und wie der eigene Zustand bewusst gelenkt werden kann. Wichtig ist das Wort **Zustand**, denn Liebe ist nicht alleine ein Gefühl, sondern ein Zustand. Ein Zustand per Definition ist die vollständige Beschreibung eines Systems/Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt mit der Gesamtheit aller seiner Informationen und Eigenschaften. Es fehlen in vielen Lebenssituationen Informationen, die man zu Eigenschaften machen kann, um sich selbst wohler zu fühlen. Viele

Menschen wollen am Ende Liebe geben und Liebe erhalten, deshalb tun sie, was sie tun, weil sie eine unangenehme Situation verändern wollen.

Wer wissenschaftlichen Erkenntnissen dieser Theorie folgen möchte, muss sich mit Forschern befassen, wie Dieter Broers, Dr. Christian Schubert, Dr. Ulrich Warnke, Dr. Bruce Lipton, Dr. Joe Dispenza, Dr. Hans-Peter Dürr, Dr. Burkhard Hein, Dr. Klaus Volkamer, Prof. Michael A. Persinger, Dr. Masaru Emoto, Thomas Young, Albert Einstein, Dr. Helmut Lauterwasser, Dr. Albert Popp, Dr. Rupert Sheldrake, Dr. Michael König, Dr. Andreas Beutel, Benoit Mandelbrot, Dr. Erwin Schrödinger, um nur einige zu nennen. Medizin, Geschichte, Religionen und Wissenschaft bringen mich alle zu der einen Erkenntnis: **Die Liebe ist eine kosmische Kraft.** Liebe ist eine heilende Schwingung / Frequenz / Energie.

Inhalt der Kognitiogenese®

Der Grundsatz „Ich bin der Schöpfer meiner Welt“ muss erfahren werden. Gedanken und Gefühle erschaffen, was Sie erleben. Nichts unterliegt dem Zufall. Grundkenntnisse über die Wirkweise sind elementar und bilden Verbindungen zu neuen Sichtweisen.

Konträr dazu ist die Erziehung. Keiner sagte Ihnen, dass Sie mit Ihrer Schwingung/Resonanz Realitäten erzeugen. Wenn Angst regiert, wird das Gedachte auftreten. Es geschieht, was Sie glauben. Angst zu vermitteln hat Methode und ist ein riesiger Markt, mit dem Geld generiert wird.

Im nächsten Schritt geht es um **Beobachtung** und sich selbst dabei kennenzulernen. Von Sokrates über Immanuel Kant bis zu Krishnamurti erklären Philosophen: „Erkenne Dich selbst und Du weißt alles!“ Das ruhige Beobachten erlaubt uns eigene Unzulänglichkeiten zu entdecken. In diesem Prozess liegt eine sofortige Veränderung innerer Haltung und Anpassung von Verhaltensweisen. Wenn Gedanken und Gefühle uns unbewusst regieren, so beginnen Sie jetzt, diese bewusst zu beobachten. Von da an sind Sie in der Lage zu agieren, anstatt zu reagieren. Das Selbstwertgefühl bekommt einen anderen Ausdruck, wenn Sie glauben können, dass alles durch Ihre Gedanken entsteht. Vertrauen zu sich selbst stellt sich ein. Sie geben jetzt Ihren Zellen und dem Leben selbst die richtigen Anweisungen. Das kann im Kontext sofort erlebt werden.

Gefühle haben eine zusätzliche Bewandnis. Sie entspringen dem Erlebtem oder Energie, die von anderen ausgehen. Sind Sie jedoch in der Lage, diese Gefühle im Ursprung zu entschlüsseln, so können Sie dem Leben eine neue Anweisung durch Ihre Erkenntnis erteilen. Der Glaube versetzt die Berge und dabei Ihren Zustand. Deshalb funktioniert Placebo. Der Glaube ist eine innere Sicherheit, der Verstand sein Diener.

Umgang mit negativen Gedanken

Ich erarbeite mit Teilnehmern im Seminar **Angst, Widerstand, Unsicherheit, Zweifel und Wut** selbstständig zu analysieren und zu transformieren. Darin stecken alle Lösungen. Beispielsweise ist die Angst eine reine Illusion. Alles was in der Angst passiert, passiert nur in unserem Kopf. Die Energie der Angst wird ca. bei 4 Hz gemessen. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Sie sich einen Löwen vorstellen, oder ob er vor Ihnen steht. Das Gehirn löst die Panik in Ihrem Körpersystem in beiden Fällen aus und das Herz rast, der Blutdruck steigt.

Haben Sie jeden Abend negative Gedanken vor dem Einschlafen zu denen sich z. B. Gefühle der Enge gesellen, so setzen Sie damit die Zukunft sicher und entsprechend dieser Gedanken in Gang. Im Wissen, dass Sie durch diese Denkweise der Angst die Situation in Ihr Leben rufen, reicht schon aus, sich motiviert von der Furcht zu befreien.

Mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu erkennen, wie Ihre Gedanken beschaffen sind, ist Ihre Aufgabe. „Was Sie heute denken, werden Sie morgen sein!“ sagte Buddha. Sie sehen, die Weisen der ganzen Welt kommen zum gleichen Ergebnis. Die Anwendung dieser Gesetzmäßigkeit wurde uns nie beigebracht. Dadurch haben Sie die Macht ihr Leben als eigenes Erzeugnis zu betrachten oder Sie erliegen dem Ereignis ohnmächtig und nennen es als Zufall. Sie können nun authentisch, eigenständig, eigenstark und selbstbewusst sein und erzeugen die Antwort des Lebens, die Sie wünschen. Wichtig dabei ist zu wissen, was Sie wollen.

Jeder **Widerstand** im Leben ist eine Emotion, die Sie sich anschauen sollten, denn es steckt eine verfestigte Meinung, ein Glaubenssatz oder ein Verhaltensmuster dahinter, die Ihr Leben stört. Emotion ist eine Energie, die bewegt, um dadurch wie der Phönix aus der Asche zu steigen, wenn der Sinn erkannt wird. Es ist eine Chance, Umstände oder die Einstellung zu verändern. Den Spiegel des Lebens zu analysieren wirkt Wunder.



Doris Thumfart versteht sich als Mentorin für Salutogenese

Eigenmacht erlangen

Wenige haben uns gezeigt, wie das geht. Alles, was Sie in Ihrem Resonanzfeld sehen können, hat auch mit Ihnen zu tun, sonst wäre es nicht da. So wie Sie sich verhalten, ist die Wirkung auf Ihr gegenüber. Das geht jedem gleich und keiner wird davon verschont. Die 7 hermetischen Gesetze Polarität, Schwingung, Resonanz, Balance, Analogie, Ursache und Wirkung und „Alles ist Eins“ zu verstehen, hebt Sie in die Eigenmacht.

Gehen Sie in die Innenschau Ihres wahren Selbst, so erkennen Sie, dass jeder von uns vollkommen ist. Jeder hat die **Wahl**, wie er sich verhält. Von gut bis böse ist alles in uns angelegt. Es ist die eigene Wahl, wie Sie sind und was Sie sein wollen. Es hat großen Einfluss, mit welchem Gefühl Sie sich jemandem nähern. Nonverbal geht diese Energie über. Ich fühle, ob die Person aggressiv, glücklich, launisch, liebevoll, zweifelnd oder was auch immer ist. Hinter den Worten fühle ich die Schwingung.

Es liegt an Ihnen, wie Sie darauf einsteigen. Wer sich durch Intrigen Vorteile verschafft, wird dies als Resonanz in sein Leben rufen. Shakespeare hat in seinen Werken die Resonanz der Liebe und Intrigen meisterhaft dargestellt. In jedem Hollywoodfilm siegt der Held durch seine innenwohnende Liebe. Das Ergebnis ist weltweit das Gleiche.

Gütiges Denken, Reden und Handeln ist eine Grundlage friedvollen und ausgeglichenen Lebens. Worte verstärken das Denken um 100 %. Sprechen Sie etwas aus, so hat dies eine verstärkte Wirkung auf das Informationsfeld. Unser Unterbewusstsein wird informiert. Folgt eine Handlung, so kann jeder mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung absolut rechnen. Der Dalai-Lama spricht von Karma, die Bibel von Auge um Auge und Zahn um Zahn. Gewalt bringt Gewalt hervor und Liebe die Liebe. Gewalt und Liebe lassen zwei Möglichkeiten offen.

Sie fragen sich nun sicher, wie ein Unfall passiert oder Gewaltverbrechen ins Leben

gerufen werden. Die Antwort darauf ist, dass noch niemand untersucht hat, was jeweils als Angst, Widerstand, Wut oder Unsicherheit vorher im Inneren der Betroffenen aufgetreten ist. Der Zusammenhang muss größer sein als wir uns vorstellen können. Fakt ist, dass wir durch gütiges, liebevolles Verhalten, das angstfrei ist, jede Menge Positives in unser Leben rufen und das alleine ist es wert zu erlernen, wie Sie das umsetzen können. Die Hauptsache jedoch ist der innere Frieden – und den erschaffen Sie selbst.

Unterstützende Maßnahmen

Neben dem grundlegenden Wissen und dem Analysieren des Spiegels im Leben verwende ich Klopftechniken, Rituale, Musik, Atemtechniken, Yoga und Meditationen. Nicht alles muss für Sie sein. Sie brauchen Zeit, um sich kennenzulernen. Kommen Situationen, die Sie ad hoc nicht lösen können, so ist das nicht schlimm. Manche Verletzungen (übersetzt Traumen) und Blockaden für den Lebensfluss sitzen tief verwurzelt. Wir haben von unseren Eltern alles übernommen und in der Ahnengeschichte spielen sich die gleichen Situationen wieder. Bert Hellinger hat mit seinen Familienaufstellungen diese Zusammenhänge aufgezeigt.

Unsere Seele will sich von Mustern befreien und die Gefühle, die wir dabei in uns tragen, spiegeln sich im Körper manchmal durch Krankheit wider. Deshalb funktioniert die Kinesiologie. Dr. George Goodheart, der Gründungsvater der Kinesiologie, sowie Lügendetektoren, Hautwiderstandsmessgeräte oder Biofeedbacksysteme zeigen eindrucksvoll, was im Körper als belastendes Muster gespeichert ist. Es sollte transformiert werden. „Ich bin nicht geliebt, ich darf keine Freude leben, ich muss immer arbeiten, um anerkannt zu sein, etc.“ sind unerkannte Glaubenssätze, die durch das Verhalten unserer Eltern eingepreßt sind. Deshalb ist es wichtig, sich diese zu betrachten und in den Ursprung „eines Kindes“ zurückzuführen. „Ihr sollt sein, wie die Kinder“, sagte Jesus. Das heißt, unbeschrieben. In der Festplatte unseres Gehirn-Computers können alte Daten überschrieben werden.

Mit der Meditation oder Selbsthypnose können wir betrachten, was nicht guttut. Es gibt unterschiedliche Arten der Meditation. Sie können Balance und Heilung durch eine Ruhemeditation oder Binaural Beats (akustischen Täuschungen) herstellen. Sie können mit Meditation in die Vergangenheit

schauen und Muster entschlüsseln, Sie können in die Zukunft schauen und sich selbst in der Erfüllung Ihrer Wünsche sehen und Sie können Selbstverwirklichung und Gotteserfahrung erleben durch gedankenlose Meditation. In dieser Erfahrung erkennen Sie, wer Sie sind. Ein unendlicher Geist in einem materiellen Körper. Alles ist möglich!

Ziel der Kognitiogenese®

Fähigkeiten entwickeln, mit Sorgen und Problemen gut umzugehen. Leid und Schmerz ist Bestandteil der Entwicklung im Leben und kann eigenständig in die Hand genommen werden. Leichtigkeit und Gelassenheit leben zu können. Keinem Menschen zu schaden. In Liebe zu fühlen und zu denken, Mitgefühl zu verstehen und die eigene Gewaltlosigkeit zu erfahren und zu leben. Energien wahrzunehmen und zu differenzieren. Mit 100-prozentiger Sicherheit tritt Wohlbefinden, Liebe und Glück ins Leben, wenn dieser Prozess verstanden ist. Sie sind mit Selbstliebe und Selbstwertgefühl endlich eins geworden und wissen sich in jeder Situation weise zu verhalten. Weisheit entsteht durch Anwendung von Wissen. Die Selbstwirksamkeitserwartung tritt ein! Lassen Sie los, es erfolgt sicher, was Sie geistig als Ursache setzen. Geistige Entwicklung als Weg zu Liebe und Glück.

HP Doris Thumfart
Am Stadtplatz 2
94060 Pocking
info@kognitiogenese.de



Die Autorin:

Doris Thumfart ist Inhaberin der consens Heilpraktikerschule im Bäderdreieck und Gründerin der consens

Akademie für dentale Naturheilkunde. Zu ihren Schwerpunkten zählen die Cellsymbiosis-, die Reinkarnations- und die Chelattherapie, Ernährung, Darmsanierung sowie Entgiftung und Mitochondrienaufbau. Sie ist Referentin für Immunologie und Zahngesundheit und Lebenscoach für Kognitiogenese®. Im nächsten Jahr sind hierzu einige Seminare bzw. Einzelcoaching in Bad Füssing, Starnberg und Liechtenstein geplant.

Weitere Infos unter www.kognitiogenese.de und www.consens.info.