MIR-Methode® zur Selbstheilung: Mentaler und Intuitiver Reset

Zusammengefasste Kentnisse aus alternativen Heilmethoden im Handumdrehen zuhause angewendet

Mireille Mettes

GESUNDER MENSCHENVERSTAND

- Gebrauchen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie etwas Ernstes vermuten.
- Wenn Sie Medikamente nehmen, dann nehmen Sie diese weiter. Befragen Sie immer Ihren Artz, wenn Sie die Medikamente absetzen möchten.
- Haben Sie ernstzunehmende Beschwerden, oder reagieren Sie auf Therapien immer sehr heftig, dann beginnen Sie bitte erst 2 Wochen lang nur mit Schritt 5 und 7. Erst dann alle 9 Schritte anwenden.
- Wenn Sie ernstzunehmende Beschwerden haben, dann überlegen Sie, ob Sie sich von einem MIR-Methode Begleiter unterstützen lassen. Diese Begleiter sind speziell dafür ausgebildet, um Menschen mit emotionalen oder körperlichen Beschwerden während der MIR-Methode zu begleiten. Durch ihre Behandlung ist der Effekt der MIR-Methode oft schneller und effektiver. Diese Begleiter finden Sie unter: www.mir-methode.de

ISBN/EAN 978-90-815341-2-3; NUR 873
Erste Auflage, April 2012
Thema: Selbstheilung
Illustrationen: Mireille Mettes, Öl auf Leinwand, 40 x 40 cm
Foto hinten: Antien Grijseels Fotographie, www.antien.nl

© Copyright. Alle Rechte vorbehalten. Gebrauchen Sie die MIR-Methode in der Originalform. Sie dürfen die MIR-Methode weiter geben.
® MIR, MIR-Methode und das MIR-Methoden Logo sind registrierte Marken und dürfen nur mit Zustimmung von Mireille Mettes verwendet werden.

Weltfrieden

Dieses Buch widme ich allen, die sich bewusst oder unbewusst, für eine bessere Welt einsetzen, in der wir in Harmonie und Freiheit mit einander leben können.

"MIR: Weltfrieden im Handumdrehen!"

DANKSAGUNG		3
VORWORT		4
KAPITEL 1.	EINLEITUNG	6
KAPITEL 2.	WACHSENDE ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHULMEDIZIN UND ALTERNATIVER HEILKUNST	10
KAPITEL 3.	INSPIRATION AUS ANDEREN METHODEN	15
KAPITEL 4.	DIE NEUN SCHRITTE DER MIR-METHODE	19
KAPITEL 5.	DIE UNENDLICHE WEISHEIT DES KÖRPERS	63
KAPITEL 6.	DIE KRAFT DER LIEBEVOLLEN BERÜHRUNG	67
KAPITEL 7.	WIE WENDEN SIE DIE MIR-METHODE OPTIMAL AN?	71
KAPITEL 8.	WAS MACHT DIE MIR-METHODE?	77
KAPITEL 9.	OFT GESTELLTE FRAGEN	81

DANKSAGUNG

Viele Menschen haben mir bei meiner Suche nach der MIR-Methode zur Seite gestanden. An erster Stelle waren dies die Entdecker und Pioniere, die großartige alternative Heilmethoden entdeckt haben. Ich nenne hier Dr. Devi Nambrudipad, der sehr fundiert und erfolgreich die Anti-Allergie-Methode NAET (Nambrudipad's Allergie Elimination Techniken) entwickelt hat.

Ich danke Dr. Goodheart, der in den Sechziger Jahren in seiner Praxis für Chiropraktik das Phänomen ´Muskeltest´ entdeckt hat; die Kinesiologie. Für mich ist das die schönste Entdeckung, da sie uns zeigt, wie wir mit dem menschlichen Körper kommunizieren können. Jedermann kann dank des Muskeltests mit seinem Körper kommunizieren. **Der Körper selbst zeigt den Weg zur Heilung.** Dank dieser Entdeckung konnte ich die MIR-Methode entwickeln.

Ein ganz spezielles Dankeschön geht an meinen lieben Mann Remco, der immer den Raum geschaffen hat, damit ich meinen eigenen Weg gehen konnte. Durch seinen wissenschaftlichen Hintergrund und seine nüchterne Sichtweise bleibe ich mit beiden Beine auf der Erde.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die an der Entwicklung der MIR-Methode mitgearbeitet haben. Dank Input und Stimulation von Patienten, Kollegen, Freiwilligen, Familie und Freunden ist die MIR-Methode zu dem geworden, was sie jetzt ist: für und durch Menschen. Möge die Methode viel Gutes bewirken!

VORWORT

In den 3½ Jahren die ich als NAET[1]-Therapeutin arbeitete, gab ich viele erfolgreiche Behandlungen. Das machte die Arbeit schön. Manchmal jedoch musste ich Patienten nach einigen Behandlungen ohne einen größeren Erfolg gehen lassen. Deshalb suchte ich immer nach einer Antwort auf die Frage: Weshalb verschwinden bei dem einen die Beschwerden, beim anderen nicht. Ich war und bin fast davon überzeugt, das die Beschwerden größtenteils durch emotionale Ereignisse verursacht werden.

Auf meiner Suche nach Methoden, Traumata einfacher aufzulösen, lernte ich mit Touch for Health (Muskeltests), EFT, JMT (Jaffe-Mellor Techniken), NLP (Neuro-Linguistisch Programmieren), Time Line Therapie und Body Talk Access zu praktizieren. Ich folgte einem Kurs in EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) und ich erweiterte mein Wissen mit Hilfe von Therapeuten, die mich in meiner persönlichen Entwicklung unterstützt haben mit Theta DNA Heilung, Heilung der Vortex und Brandon Bays ('Heilende Reise'[2]).

Im Januar 2009 eröffnete ich meine eigene Praxis in Apeldoorn. Schon nach einigen Monaten gab ich Kurse, um Menschen völlig selbstständig werden zu lassen in der Überzeugung: "Wenn ich lernen kann zu behandeln, können das auch andere Menschen."

---

1 Nambrudipad's Allergie Elimination Techniken (NAET). Dr. Devi Nambudripad: '*Leben ohne Allergien.*' ISBN 2-951-5244-4-7.

2 Brandon Bays: '*The journey: der Highway zur Seele.*' ISBN-10*:* 354874091X.

Die Behandlungen waren sehr vereinfacht, damit jeder sie auch zu Hause durchführen konnte. Es entstanden viele Vorteile für die Patienten, so dass ich mit Leib und Seele dabei war. Nachdem ich fünf Kurse abgehalten hatte, entstand wiederum Unfrieden. Es gab eine Menge Kursteilnehmer die Schwierigkeiten hatten die Muskeltests zu erlernen. Ich fing an mir Gedanken zu machen ob es eine Möglichkeit gab, ohne den Muskeltests auszukommen. Nach vielen nächtlichen Eingebungen, dem Wälzen von Gedanken und oftmaliges und sehr genaues Testen, konnte ich einen 9-Schritt-Plan entwickeln den man während vier Wochen zweimal täglich zu Hause ausüben kann. So entstand die 'MIR-Methode', die Methode 'Mentalen und Intuitiven Reset'.

Frieden für Sie

Der Name 'MIR' entstand durch Zufall. Anfangs wollte ich die Methode 'Miracle Method' nennen, da wunderbare Ergebnisse erzielt wurden. Im Internet fand ich dann eine Anti-Alkoholiker-Initiative die sich 'The Miracle Method' nennt und ebenfalls ein Reinigungsmittel mit dem gleichen Namen, das eine glänzende Badewanne verspricht. Ich wählte den Namen 'MIR'. Dann erinnerte ich mich daran, dass 'MIR' auf Russisch 'Frieden' heißt: МИР. Wenn die MIR-Methode in einem wirkt, entsteht inneren Frieden. Und das ist es, was ich mir aus ganzem Herzen wünsche: "Frieden in unserem Kopf und Frieden in unseren Herzen!" Viel Erfolg mit der MIR-Methode!

KAPITEL 1: EINLEITUNG

Unser Körper besitzt eine unendlich große Weisheit. Er vermag, uns Signale wie Hunger und Durst zu senden und er gleicht hohe Temperaturschwankungen aus. Er ist in der Lage, wahnsinnige Entbehrungen auszuhalten, enorme Leistungen zu vollbringen und er kann Alarm auslösen und Eindringlinge abwehren.

Unser körper ist etwas sehr Besonderes. Er ist ein einzigartiges Fahrzeug das es uns ermöglicht vieles zu erleben. Darüber hinaus verfügt unser Körper über die Kraft der Selbstheilung. Der Körper kennt seine eigene Heilkraft. Was wir tun können, ist dem Körper einen Grund geben die eigene Heilkunst wieder zu aktivieren.

Die MIR-Methode wurde 2009 entwickelt. MIR steht für 'Mentalen und Intuitiven Reset'. Ihre Gedanken und Gefühle werden von alter Last befreit. Dadurch erfahren Sie einen emotionalen und körperlichen Reset. Der ursprüngliche Entwurf wird wieder hergestellt. Der Körper arbeitet gerne mit, wenn er in der richtigen Art und Weise aktiviert wird. Die MIR-Methode aktiviert den Körper. Er bekommt den Impuls zu entgiften, körperliche Gifte und schädliche Emotionen werden gelöst und das ist gesundheitsfördernd.

Die MIR-Methode ist eine Selbstheilungsmethode, die man ohne Begleitung anwenden kann. Diejenigen die bei einem Arzt, Coach oder Therapeuten in Behandlung sind, können die MIR-Methode parallel anwenden; am besten in Absprache mit dem Behandler. Manche Menschen bevorzugen eine Begleitung bei dem Prozess. Wenden Sie sich bitte an speziell ausgebildete MIR-Therapeuten. Ihre Arbeit beschleunigt Ihren Prozess.

Die Erfolge sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängen davon ab, was man schon unternommen hat, um Blockaden zu lösen und zu entgiften. Bei etwa

80% der Anwender erzielt die MIR-Methode ein positives Ergebnis, bei 20% muss man abwarten da diese Menschen wenig spüren. Die Frage ist dann, ob da wirklich nichts geschieht, oder besteht die Möglichkeit, dass die Veränderungen nicht bewusst wahrgenommen werden können. Es kann passieren, dass man sich etwas müde fühlt, das muss jedoch kein deutliches Signal sein. Am Ende dieses Buches können Sie lesen was Sie erfahren und erwarten können wenn Sie die MIR-Methode anwenden. Auf www.mir-methode.de veröffentliche ich die Ergebnisse die Menschen mir schicken.

Ergebnisse der MIR-Methode

Die meisten Ergebnisse liegen im emotionalen Bereich: Ängste, Unsicherheit, Zorn und Traurigkeit nehmen ab und verschwinden. Viele körperliche Beschwerden haben ihre Ursache in blockierten Emotionen. Das Lösen dieser Blockaden ist gut für die Gesundheit. Daneben gibt es viele klare Beschwerden die mit Erfolg verschwinden:

- Juckreiz
- Schlafprobleme
- Nagelschimmel
- Darmbeschwerden
- Übergangsbeschwerden
- Fußwarzen
- Hämorrhoiden
- Gürtelrose
- Rosacea
- Ekzeme

Bei Kindern sind die Erfolge schneller sichtbar. Sie können beispielsweise auch heftiger als Erwachsene reagieren. Bei Tieren spricht die MIR-Methode sehr gut an.

Im Moment gibt es Menschen mit Obesitas, Diabetes, Krebs, Suchtproblemen, M.E., Lichen Sklerose und Sarcoidose, die die MIR-Methode nutzen. Bei Tieren kann auch mit Sauberkeitsprobleme, Blasenentzündung, Ekzeme und der Cushingkrankheit Abhilfe geschaffen werden.

Tineke, Besitzerin der Katze Perdue (8 Jahre).

"Vor 5 Jahren bekam meine Katze eine Blasenentzündung. Sie bekam Medikamente die anschlugen. Aber nach einem halben Jahr kam die Krankheit wieder. Der Tierarzt, den ich aufsuchte, meinte das wäre bei Katzen normal, würde von alleine heilen. Das stimmte, aber nach einigen Monaten hatte die arme Katze wieder die Symptome. Nur wenige Tage nachdem ich die 9 Schritte der MIR-Methode angewendet hatte, verschwanden die Symptome völlig - ohne Nebenwirkungen. Vielen Dank, auch in Namen der Katze."

Wenn Sie bei einem alternativen Therapeuten in Behandlung sind, erzählen Sie ihm, dass Sie die MIR-Methode anwenden und erklären Sie ihm bitte die Methode.

Therapeuten können sehr viel beisteuern, um die Wirkung der MIR-Methode zu entfalten. Sie richten sich auf die Einzelheiten bei jedem Schritt der MIR-Methode, die Blockaden verursachen. Wenn die Therapeuten gezielt daran arbeiten, macht die Wirkung der MIR-Methode einen riesen Schritt. Der ganze Prozess der MIR-Methode vollzieht sich dann schneller. Therapeuten können hierzu eine Ausbildung machen. Therapeuten, die ausgebildet sind, finden Sie unter: www.mir-methode.de/begleiter

Die MIR-Methode ist einfach zu lernen und kostet wenig Zeit und Anstrengung. Die MIR-Methode kann frei weitergegeben werden. Bringen Sie es Ihren Kindern und Menschen aus Ihrer Umgebung bei.

Tiere sind sehr empfänglich für die MIR-Methode. Denken Sie bitte auch an sie. Neben Kleintieren, die am häufigsten behandelt werden, reagieren auch größere Tiere wie Pferde und Kühe sehr gut.
Die MIR- Methode ist über die ganze Welt verbreitet. Ich habe bis heute (April 2012) Reaktionen aus Deutschland, Belgien, Italien, Griechenland, Polen, Norwegen, Österreich, Amerika, Surinam, der Türkei, Dubai, der Schweiz, Indonesien, Singapur und Tschechien bekommen. Dieses Buch ist auch in niederländisch und englisch erhältlich. Die französische, polnische, spanische und türkische Übersetzungen der MIR-Methode wird bald veröffentlicht.
Englische Website: www.mirmethod.com
Niederländische Website: www.mirmethode.nl

Visuelle Unterstützung
Für visuelle Erklärungen gibt es auf der Website ein Lehr-Video, in dem ich vorführe wie Sie die MIR-Methode am besten ausführen können. Es gibt auch eine Lehr-Video in englischer Sprache auf http://www.mirmethod.com/video

Audiounterstützung
Die MIR-Methode ist von Mireille Mettes auf CD gesprochen. Dies ist eine Hilfe, um die MIR-Methode zu erlernen; für blinde oder seheingeschränkte Menschen oder für die, die lieber hören als lesen; vielleicht für die Autofahrt oder abends im Bett. Menschen mit chronischen Beschwerden oder liegend Kranke können Hilfe erfahren beim regelmäßigen hören der CD.

Auf der CD finden Sie eine Zusammenfassung des Buches und eine Erklärung, wie Sie die MIR-Methode anwenden können. Die CD enthält schöne Musik, die von Frank Mettes (Uno Records) speziell für die MIR-Methode komponiert wurde. Diese Musikstücke sind Träger der Energie der MIR-Methode. Auf der Website sind einige Audio-Fragmente der MIR-Methode-CD zu hören.

Kapitel 2. Wachsende Zusammenarbeit mit der Schulmedizin und alternativer Heilkunst

Sehr viele Menschen haben gesundheitliche Beschwerden, aufgrund von Nagelschimmel und schlechtem Schlaf bis zu Herzproblemen. Die Schulmedizin ist glücklicher Weise sehr gut im Stande bei lebensbedrohlichen Situationen zu helfen. Ich schimpfte schon mal mit meinem Hausarzt und mit Medizinern im allgemeinen, weil ich mich mit meinen unklaren Beschwerden nicht richtig verstanden fühlte.
Dann kam meine Mutter mit einer Herzerkrankung ins Krankenhaus. Ihr wurden vier Bypässe eingesetzt und sie kann sich jetzt mit viel Freude ihren Enkelkindern widmen. Dadurch bekam ich einen großen Respekt vor der Arbeit der Ärzte und ich werde nie mehr schimpfen. Ihr Können ist enorm und sie retten täglich viele Leben. Die Schulmediziner lernen immer dazu, es wird wissenschaftlich viel geforscht und so ist die Schulmedizin sehr bedeutend für unsere Gesundheit.

Dass mal Fehler gemacht werden ist so normal wie beim Hausbau oder in der Modebranche. Nur auf dem Gebiet der Gesundheit sind Fehler sehr viel schwerwiegender, weil es um Menschen geht.

In der alternativen Heilkunst ist es eigentlich ebenso. In der alternativen Heilkunst bilden sich die meisten Therapeuten weiter in Fernöstlichen Heilmethoden und verfügen oft über besondere, heilende, intuitive Heilkräfte. Dadurch können auf verschiedene Art und Weise die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Es gibt viele Erfahrungsberichte im Internet, die zeigen dass die alternative Heilkunst bei vielen Menschen wirkt.

Das auch innerhalb der alternativen Heilkunst Fehler gemacht werden ist völlig normal. Da es aber nicht um klare medizinische Behandlungen geht, sind die Fehler nicht so sichtbar. Der größte Fehler, den alternative Therapeuten meiner Meinung nach begehen können, ist dass sie meinen, ohne Schulmedizin auskommen zu können.

Renate Physiotherapeutin (34 Jahre)

"Nach der Geburt meines ältesten Kindes hatte ich mit Inkontinenz zu tun. Weil ich selbst Physiotherapeutin bin, habe ich selber bestimmte Übungen gemacht. Als keine Besserung auftrat, habe ich einen Beckenphysiotherapeuten zu Rate gezogen. Dann war ich bei einem Ostheopaten, der mir Reiki empfahl. Es wurde aber nicht besser. Schließlich sagte mein Gynäkologe: "Bei der Geburt ist der Beckenbodenmuskel verletzt worden. Da hilft nur eine Operation. Und das stimmte."

Für mich, als alternative Therapeutin, ist es schwierig die Grenze zu ziehen. Menschen mit diffusen Beschwerden hatten schon oft keinen Erfolg mit der Schulmedizin. Sie hatten soviel Vertrauen in mich, dass sie nicht ins Krankenhaus wollten. Immer wieder kamen sie, obwohl ich ihnen riet zum Hausarzt oder Spezialisten zu gehen. Da sind keine leichten Momente. Ich helfe gern, aber das kostet sehr viel Energie. Wo liegt die Grenze? Wann 'zwingt' man einen Menschen zum Arzt zu gehen? Immer wieder versuchte ich sie davon zu überzeugen, dass sie zum Arzt gehen müssen, fragte nach den Gründen, warum sie das nicht wollten und versuchte, sie umzustimmen.

Dick (69 Jahre)

"Seit etwa dreißig Jahre habe ich Rosacea, eine Hautkrankheit bei der man rote Pickel im Gesicht bekommt und bei der die Ursache nicht bekannt ist. Es wird vermutet, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen einer chronischen Därmenentzündung, Procton (Proctitis, an der ich leide) und Rosacea, aber bewiesen ist das nicht.
Es gibt nur ein Heilmittel in der Allopathie: tetracyclin. Ich kam nach einiger Zeit mit zwei Kapseln pro Woche aus. Aber es bleibt besonders für den Darm eine Belastung.

Bei Mireille habe ich konsequent die MIR-Methode angewandt, zusammen mit meiner Partnerin. Schon bald traute ich mich das Tetracycline abzusetzen. Manchmal kam die Rosacea etwas zurück, aber nur leicht und als ich die MIR-Methode intensivierte (mit angepassten Aufträgen) verschwandt sie schnell.
Inzwischen nehme ich seit einem halben Jahr keine allopathischen Medikamenten mehr. Die Rosacea ist verschwunden, obwohl ich die letzten drei Monate die MIR-Methode nicht mehr angewendet habe. Auch die Proctitis hat sich in dieser Zeit nicht gemeldet. Die nächste Darmspiegelung wird zeigen, ob ich geheilt bin."

Ich konnte mir in meiner Praxis sehr viel Zeit für meine Patienten nehmen. Ärzte können das nicht, dadurch fühlen sich viele Patienten nicht verstanden. Sie meinen bei einem alternativen Therapeuten ist man besser aufgehoben. Wenn man sich verstanden fühlt, kann sich das positiv auf Heilung auswirken. Aber für eine wirkliche Heilung braucht es mehr. Jeder Therapeut kommt an seine Grenzen und es liegt bei den Patienten wachsam zu bleiben und auch mal den Schritt zum Arzt zu tun.

Mein persönlicher Wunsch ist es, dass Schulmedizin und alternative Behandler immer mehr zusammen arbeiten. In Holland gibt es ~~da~~ schon viele gute Beispiele. In der Zahnheilkunde zieht der Zahnarzt oft einen Kinesiologen zu Rate. Dieser testet welche chemische Stoffe der Patient verträgt, dadurch wird die Behandlung für den Patienten weniger belastend. Es gibt immer mehr Ärzte, die sich für alternative Wege interessieren, um Patienten zu helfen. Die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und alternativen Therapeuten nimmt zu und wird in Zukunft immer mehr zunehmen.
Umso mehr Patienten erzählen wie eine solche Behandlung Erfolg hat, werden solche Kooperationen immer mehr werden.

Die MIR-Methode kann sehr gut neben einer schulmedizinischen Behandlung angewendet werden und ergänzt die alternative Heilkunst. Die Behandlungsdauer wird kürzer, da das was den Körper belastet (Gifte, Emotionen) ausgeschwemmt wird. Das macht eine Behandlung erfolgreicher.

Paulien van de Put, Coach/Trainer in Wilp, die Niederlanden

"In meiner Arbeit als Coach begleite ich Menschen die (wieder) zu ihrer Mitte zurückfinden. Es geht dabei darum, dass man sich selbst neu entdeckt. Man verabschiedet sich von überflüssigem Ballast und kann dann befreit bewusste Entscheidungen treffen. Ich glaube stark an selbstheilende und selbstlehrende Kräfte im Menschen. Die Antworten sind in dir selbst. Das wichtigste dabei ist zu erkennen, dass der Bewusstwerdungsprozess in der eigenen Verantwortung liegt.

Die MIR-Methode ist für mich und viele Coaches die ich begleitet habe eine wertvolle Methode. Das Schöne daran ist, dass die Menschen selber mit der MIR-Methode arbeiten können und mich nicht brauchen. Wenn es komplexere Fragen

gibt, gehen wir die zusammen an. Dann gestalte ich die MIR-Methode individueller."

Eine Patientin fängt nach einem Burnout mit einer Eingliederung an. Themen, die wir uns angeguckt haben sind: Grenzen ziehen, Angst ihre eigene Meinung zu sagen, ihrer eigenen Intuition folgen. Für diese Themen haben wir individuelle Protokolle gemacht. Sie arbeitet wieder voll und ist mehr in ihrer Mitte. Sie fühlt selber was gut für sie ist und traut sich das zu sagen. Sie vernachlässigt sich nicht mehr: nach der Arbeit kommt das Vergnügen.

Eine Patientin findet sich 'nicht gut genug'. Wir haben hier ein individuelles Protokoll gemacht. Als sie das nächste Mal kam, erzählte sie, wie sie bei einer Sitzung ganz klar ihre Meinung gesagt hat, ohne dabei zu denken wie die anderen das aufnehmen würden. Sie hatte auch Ärger mit ihrem Zahnfleisch und ihrem Kiefer. Auch hier machten wir ein individuelles Protokoll. Die Beschwerden sind verschwunden.

Paulien van de Put: *"Für mich und meine Patienten ist die MIR-Methode eine sehr schöne und einfache Methode, mit der man viel erreichen kann. Eine echte Ergänzung zum Coaching."*

KAPITEL 3. INSPIRATION AUS ANDEREN METHODEN

Die MIR-Methode ist entstanden im ersten Halbjahr 2009, eine Zeit in der ich als NAET-Therapeutin arbeitete. Die Patienten kamen in Scharen. In den ersten beiden Monaten hatte ich mehr als 80 Neuanmeldungen.

Von diesen Menschen waren sehr viele intuitiv, hellsichtig, hochsensibel und paranormal begabt. Sie bestärkten mich, die Methode zu ändern. Ich konnte neue Erkenntnisse gleich bei ihnen ausprobieren. Sie konnten mir klar sagen, was wirkte und was nicht und ich integrierte regelmäßig ihre Anmerkungen.

So verschwanden die NAET-Röhrchen aus meiner Praxis und ich lernte zu behandeln durch Fokussierung. Die Akupressur am Rücken änderte ich von hart und intensiv zu zartem und liebevollem über die Hände streichen. Diäten und strenge Hausaufgaben verschwanden und zu meiner und meiner Patienten Freude wurden die nötigen Behandlungen immer weniger.

Inzwischen ließ ich mich in verschiedenen alternativen Behandlungsformen ausbilden. Ich wollte lernen, wie man Allergien so effektiv wie möglich verschwinden lassen kann: Größtmöglicher Erfolg, kleinstmögliche Behandlungszahl.

Ich hatte schon eine Ausbildung in:

- NLP (International zertifizierter Trainer);
- Touch for Health (Kinesiologie, Muskeltesten);
- NAET (Advanced);
- EFT (im Selbststudium);
- Westliche medizinische Grundkenntnisse;

Ich machte Kurse in:

- Reiki;
- EMDR;
- Shambala;
- Body Talk Acces;
- Tachyon-Energie;

Daneben ließ ich mich behandeln mit Methoden wie:

- Die heilende Reise (Brandon Bays);
- Core Energetix;
- Matrix coaching;
- Massagetherapie;
- Fußreflexzonenbehandlung;
- Craniosacral Therapie;
- Ostheopatie;
- Pulsartechnik;
- Vortex Healing;
- Jaffe-Mellor Technik (JMT);
- Biofotontherapie;
- Quantum Touch;
- Reconnection;
- SRT (Spiritual Response Therapy);
- White time healing;
- Theta DANN healing;

So konnte ich selber fühlen, wie diese Methoden arbeiten und erlernen was ich als Patient selber beitragen konnte. Bei manchen Methoden merkte ich sofort Besserung, bei anderen war das Ergebnis weniger merkbar, aber fast immer fühlte ich mich besser. Diese Methoden wirkten also!

Einweisung meiner Patienten

Allmählich lehrte ich meine Patienten was sie zu Hause selber machen konnten damit sie ihre Genesung beeinflussen konnten und die Erfolge schneller eintraten.

Meine Motivation hatte zwei Seiten: als Kind hatte ich oft das Gefühl, dass ich nicht das machen durfte, was ich konnte, dass ich nicht experimentieren durfte. Ab dem dritten Lebensjahr wollte ich alles selbst tun. Da wo Abhängigkeit entsteht, stelle ich mich quer. Je mehr Menschen auf eigenen Beinen stehen umso besser.

Die andere Seite war genau das Gegenteil: meine Patienten wurden von mir abhängig. Ich litt am sogenannten 'Helfersyndrom', ein Syndrom das bewirkt, dass man seine Patienten retten möchte, dass man ihre Probleme zu seinen eigenen machte. Wie wurden meine Patienten selbstständiger? Dadurch dass sie sich selbst behandelten!

Mütter, die mit ihren kleinen Kindern zu mir kamen brachte ich bei, ihre Kinder selbst zu behandeln. Sie berichteten erfreut von Erfolgserlebnissen. So wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war und eine Selbstbehandlungsmethode weiter entwickeln musste.

Die drei Übereinstimmungen in alternativen Heilmethoden

Dadurch dass ich so viele alternative Heilmethoden studiert und/oder am eigenen Körper erfahren hatte, sah ich drei Übereinstimmungen die in jeder alternativen Methode vorhanden sind.

1. Alle Methoden gehen von der **Selbstheilungskraft** des Körpers aus.
   Sie aktivieren den Körper, die Heilung folgt dann von allein.

2. Alle Methoden bewirken als erstes eine **Entspannung im Unterbewussten**, so dass Aufgaben, die von außen kommen, vom Unterbewussten akzeptiert werden.

3. Alle Methoden geben **dem Körper Aufgaben**, sei es durch Nadeln (Akupunktur), durch das Aussprechen der Aufgaben für das Unterbewusste, durch das Berühren spezifischer Punkte am Körper.

Diese drei Ausgangspunkte formen die Basis der MIR-Methode: Sie geht aus von der Selbstheilungskraft des Körpers, sorgt für Entspannung des Unterbewussten (durch das streicheln der Hand) und gibt dem Körper Aufgaben in Worten (die neun Schritte).

KAPITEL 4. DIE NEUN SCHRITTE DER MIR-METHODE

Die MIR-Methode ist das Resultat von viel logischem Nachdenken und Testen, von der Anwendung medizinischer Kenntnisse und von der Intuition. Mir wurde immer deutlicher, dass die Beschwerden der Besucher meiner Praxis sowohl durch körperliche Ursachen, ererbte Eigenschaften und Vergiftung des Körpers, als auch durch unverarbeitete Emotionen verursacht wurden. Im Verlauf meiner Praxisarbeit und der durchgeführten Tests erkannte ich vier Aktivierungsprozesse, die die Grundlage der MIR-Methode bilden.

Vier Aktivierungsprozesse
Die MIR-Methode richtet sich darauf, vier Prozesse im Körper zu aktivieren:
1. Platz schaffen durch Aufräumen und Entsorgen,
2. Auffüllen von Mängeln,
3. Wiederherstellen des Gleichgewichts,
4. Richtung weisen.

Sie können das mit einem Haus vergleichen, in dem die Bewohner sich nicht mehr wohl fühlen. Um das Haus und das Wohnen darin wieder in den bestmöglichen Zustand zu bringen, sind vier Schritte erforderlich:

1. **Platz schaffen** durch Aufräumen Entsorgen (Ballast beseitigen), und Sauber-machen, und übrigens unerwünschten Gästen mit sanftem Druck die Tür weisen (Schritt 1. Säuregrad, Schritt 2. Entgiften, Schritt 3. Vater und Mutter).

2. **Auffüllen, was fehlt.** Den Vorratsschrank und den Kühlschrank nachfüllen (Schritt 5. Defizite auffüllen), so dass wieder genügend Nahrung vorhanden ist. Die Heizung höher stellen oder neu starten, so dass die Temperatur im Haus wieder angenehm wird und wieder warmes Wasser fließt (Schritt 7. Grundbedürfnisse auffüllen).

3. **Das Gleichgewicht und die Harmonie wiederherstellen,** durch das Anbringen einer deutlichen Struktur. Jedes Gerät und jeder Bewohner tut seine Pflicht, nicht mehr und nicht weniger. Jeder Bewohner, Mensch und jedes Tier, bekommt seinen eigenen Platz. Auf diese Weise wird Raum und Deutlichkeit geschaffen und die Kommunikation zwischen den Bewohnern durch Ströme positiver Energie verbessert (Schritt 4. Meridianen, Schritt 6. Hormonsystem, Schritt 8. Chakras).

4. **Richtung weisen:** Der Schritt nach draußen. Wie will ich als Bewohner aus meinem warmen Haus in die Welt hinausgehen? Wer bin ich, und was will ich beitragen? Wie kann ich meine Energie am besten einsetzen? (Schritt 9. Lebensaufgabe verdeutlichen).

Die neun Schritte der MIR-Methode

Die MIR-Methode besteht aus neun Schritten. Jeden dieser Schritte habe ich erst nach ausführlichen Muskeltests und dem Ausprobieren bei Klienten endgültig aufgenommen. Während der letzten 50 Behandlungen brauchte ich bei den neun Schritten keine Veränderungen mehr durchzuführen. Damit stand für mich fest, dass die MIR-Methode komplett war.

Die neun Schritte der MIR-Methode

1. Säuregrad optimieren.
2. Entgifte jegliche toxische Belastung.
3. Vater loskoppeln. Mutter loskoppeln.
4. Meridiane säubern.
5. Alle Defizite auffüllen.
6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen.
7. Grundbedürfnisse auffüllen.
8. Chakras und Aura optimieren.
9. Lebensaufgabe verdeutlichen.

Beim Ausführen der MIR-Methode werden die obenstehenden neun Aufträge jeweils laut ausgesprochen. *Wie* Sie diese ausführen müssen, beschreibe ich später. Jetzt erkläre ich zunächst, *was ich unter jedem Schritt verstehe*.

Schritt 1. Säuregrad optimieren.

Der Säuregrad (pH-Wert) des Körpers ist äußerst wichtig. In der medizinischen Wissenschaft ist dazu sehr viel bekannt und die alternativen Heilmethoden schenken dem Säuregrad viel Aufmerksamkeit. Die folgenden Tatsachen lassen erkennen, welche Funktion der Säuregrad in unserem Körper hat. Sie können sich damit ein Bild davon machen, wie bestimmend der Säuregrad für Ihre Gesundheit ist.

Der Säuregrad des Blutes (der pH-Wert) muss zwischen 7,35 und 7,45 bleiben. Sogenannte 'Bluteiweiße' sorgen dafür, dass der Säuregrad zwischen diesen Grenzen bleibt. Wird der Säuregrad im Blut durch irgendwelche Umstände höher oder niedriger als diese Grenzwerte, dann veranlasst der Körper bestimmte chemische Prozesse, um die richtigen Werte wieder zu erreichen. Der Körper verfügt über zwei wichtige Funktionen, um den Säuregrad auf dem richtigen Niveau zu halten: die Atmung und die Funktion der Nieren. Stimmt der Säuregrad nicht, so kann sich die Atmung verändern (schneller, langsamer) und können die Nieren mehr oder weniger Säuren ausscheiden.

Schwerwiegende Folgen von Übersäuerung: Azidose

Wird der Säuregrad zu niedrig, dann können schwerwiegende Folgeerscheinungen auftreten: Azidose. Dies ist ein abnormer saurer Zustand des Blutes, der durch eine Anhäufung von Säuren oder den Verlust von alkalischen Stoffen (Basen) verursacht wird.[3] Dies kann bei Menschen mit Lungenproblemen auftreten (zum

[3] Elaine N. Marieb und Katja Hoehn: '*Human Anatomy and Physiology.*' ISBN 10-1405841176.

Beispiel COPD), die zu wenig Säuren über die Atmung ausscheiden können, oder Menschen mit schlechter Nierenfunktion (Niereninsuffizienz). Bei Hyperventilation, lang anhaltendem Durchfall oder Erbrechen (z.B. bei Bulimie) kann das Gegenteil eintreten: Alkalose.

Unsere Organe sind alle davon abhängig, dass der Säuregrad im Gleichgewicht ist: Herz, Gehirn, Muskeln, Gelenke, Augen, usw. Bei abweichendem Säuregrad funktionieren diese Organe schlechter, und das hat letztendlich allerlei körperliche Beschwerden zur Folge. Denke hierbei zum Beispiel an Muskelkrämpfe, Probleme mit der Magensäure oder Schmerzen im Gewebe (z.B. Muskeln).

Dieser Schritt, mit dem Sie den Säuregrad optimieren, ist eine wichtige Voraussetzung für Schritt 2. 'Entgifte jegliche toxische Belastung'. Ohne richtigen Säuregrad ist es nicht gut möglich, Abfallstoffe los zu werden, weil die Ausscheidungsorgane dann nicht gut funktionieren können.

1. Säuregrad optimieren.

Schritt 2. Entgifte jegliche toxische Belastung.

In alternativen Therapien ist weitgehend bekannt, dass toxische Belastungen die Körperfunktionen stören. Die Zellwände werden dadurch weniger durchlässig für Nährstoffe. Hierdurch verbrennt die Zelle weniger Nährstoffe und es wird weniger Energie freigesetzt. Viele häufig vorkommende Beschwerden werden durch toxische Belastung verursacht. Ich denke dabei an Muskelerkrankungen, Gelenkschmerzen, Konzentrationsprobleme, Rückenschmerzen und schlechtes Sehen. Ungenügende Ausscheidung von Abfallstoffen bedeutet den Anfang einer Verschlechterung Ihrer Gesundheit.

Das Ausscheiden der toxischen Belastung ist ein sehr wichtiger Schritt. Viele Stoffwechselprozesse verlaufen danach besser. Der Körper kann wieder einfacher Energie freisetzen und vor allem funktionieren die Muskeln und das Gehirn wieder besser.

Toxische Stoffe verhindern das Ablaufen der normalen chemischen Prozesse im Körper und verursachen eine Verschlechterung der Gesundheit. In der MIR-Methode habe ich die toxischen Stoffe in die folgenden Kategorien unterteilt. Wenn Sie die MIR-Methode anwenden, scheidet Ihr Körper alle Anhäufungen dieser Stoffe aus.

Schwermetalle: Kupfer, Aluminium, Blei, Quecksilber, usw. Diese Schwermetalle gelangen in den Körper durch Abgase, verschmutztes (Bade)wasser, Fische, Deodorant, Make-up, Cremes, Trägerstoffe in Impfstoffen, Farbe, usw.

Pestizide und Chemikalien: Herbizide und Pestizide auf Obst und Gemüse. DDT, Insektenvertilgungsmittel wie DEET Mückenschutzmittel, usw.

Medikamentenreste: viele Reste von Medikamenten werden nicht ausgeschieden, sondern bleiben in den Nieren zurück. Durch diese Anhäufung funktionieren die Nieren dann weniger gut.
Der Körper kann bestimmte Stoffe für toxisch halten. Der Körper reagiert darauf und kapselt diese Stoffe ein oder häuft sie an.

Elektrizität und Strahlung: Dies ist kein 'Stoff' im eigentlichen Sinne, aber viele Menschen reagieren auf Elektrizität und Strahlung, als ob diese Gift für den Körper wären. Man kann sich schlechter konzentrieren, reagiert schneller irritiert, wird müde.

Impfstoffe: Beinahe alle Impfstoffe beinhalten Trägerstoffe und Adjuvanzien, die unangenehme Nebenwirkungen haben und die der Körper sogar als giftig erfährt. Alles, was eingespritzt wird, veranlasst den Körper zu Gegenreaktionen. Der Körper reagiert dabei sowohl auf das eingespritzte Virus als auch auf die Trägerstoffe und Adjuvanzien. Derartige Stoffe, die jetzt noch in Impfstoffen verwendet werden, sind u.a.: Quecksilber, Glukose (Zucker), Formaldehyd, Antibiotika, Konservierungsmittel und Stabilisatoren.

2. Entgifte jegliche toxische Belastung.

Schritt 3. Vater loskoppeln. Mutter loskoppeln.

Ihr Vater und Ihre Mutter sind die zwei wichtigsten Menschen für Ihren Werdegang und für den Menschen, der Sie heute sind. Emotionale Probleme sind größtenteils auf die Erfahrungen zurückzuführen, die Sie mit ihnen gemacht haben. Trotz aller Mühe, die sie sich gegeben haben, können Ihnen Dinge passiert sein, die Sie als unangenehm erfahren haben und die Sie als Kind sehr stark geprägt haben. Bei Fällen von Misshandlung oder Inzest ist das natürlich überdeutlich, aber auch kleinere Vorkommnisse können eine große Rolle spielen. Ein einfaches Beispiel hierfür ist der Mann, der erzählte:

Heinz (65 Jahre):

"Mein Vater schenkte mir einmal einen Riegel Zartbitterschokolade, zu der Zeit etwas ganz Besonderes. Aber ich mochte kein Zartbitter! Danach gab er meinem Bruder so einen leckeren Riegel Milchschokolade. Mir war sofort klar: 'Mein Vater liebt meinen Bruder mehr als mich.' Danach sah ich alles auf diese Weise. Ein neues Fahrrad! Mein Bruder bekam ein schöneres. Zuschauen beim Fussballspielen! Mein Vater jubelte lauter über ihn. Alles, was danach passierte, sah ich immer nur als noch einen Beweis dafür, dass mein Vater ihn mehr liebte als mich."

Wie sehr der Vater es auch versucht haben mochte, gegen die feste Überzeugung seines Sohnes konnte er nichts mehr ausrichten.

Auf der anderen Seite gibt es zahllose Menschen, die mit ihren Eltern schreckliche Erfahrungen gemacht haben, aber die es ihrem Vater oder ihrer Mutter verzeihen. Sie fühlen tief in ihrem Herzen, dass ihre Eltern nicht anders konnten; dass auch sie nur aus ihren eigenen Erfahrungen heraus handeln konnten.

Es ist unwichtig, was Ihre Eltern getan haben. Wichtig ist nur, wie Sie es als Kind erfahren haben und welche Schlüsse Sie daraus gezogen haben.

Wenn Sie noch immer unter den Erfahrungen leiden, die Sie mit Ihren Eltern gemacht haben, dann sind Sie unbewusst noch immer damit beschäftigt:

- Anerkennung, Bestätigung, Billigung und Würdigung zu erlangen;
- gern gesehen und bewundert zu werden, Ihnen selbst etwas zu beweisen;
- die Aufmerksamkeit zu bekommen, geliebt zu werden
- Wärme zu erfahren;
- getröstet, gehegt, umsorgt, liebevoll berührt oder beruhigt zu werden;
- stimuliert und ermutigt zu werden;
- Verständnis und Vertrauen zu bekommen.

Solange Sie noch das Gefühl, zu kurz gekommen zu sein, aufzuarbeiten versuchen, können Sie sich nicht mit dem beschäftigen, was Ihnen am wichtigsten ist. Sie streben dann vor allem danach, noch das nachzuholen oder zu bekommen, was Sie von Ihren Eltern nicht erhalten haben. Das gilt natürlich auch dann, wenn Vater und/oder Mutter früh gestorben sind oder wenn Sie Ihren natürlichen Vater oder Ihre natürliche Mutter nie gekannt haben. Die Umstände sind dann anders, aber die Wirkung ist die gleiche.

Bei meinen früheren Behandlungen ging es bei nahezu allen Klienten um Erfahrungen, die sie mit Ihrem Vater oder Ihrer Mutter gemacht hatten. Einigen saßen Vater oder Mutter im wahrsten Sinne des Wortes 'im Nacken'. Durch die Behandlungen ergaben sich meistens schnelle Fortschritte bei meinen Klienten.

Mit dem NLP[4] (Neuro-Linguïstisches Programmieren) und Familienaufstellungen[5] hatte ich schon gelernt, wie wichtig es ist, sich von seinen Eltern zu lösen, und wie dies geschehen kann. Sich von seinen Eltern zu lösen, ist ein ganz natürlicher Vorgang. Solange Sie sich noch zu sehr nach Ihrer Meinung oder nach Ihren Anforderungen richten, stehen Sie nicht auf eigenen Beinen und handeln nicht aus eigener Kraft. Darum wurde das Loskoppeln von Vater und Mutter in die MIR-Methode aufgenommen.

Das Loskoppeln mildert die negativen Gefühle, die Sie gegenüber Ihren Eltern haben, gleichgültig, ob sie jetzt für Sie da sind oder nicht, sogar dann, wenn sie bereits gestorben sind. Vollständiges Loskoppeln von den Eltern bedeutet Befreiung und vor allem eine starke innerliche Ruhe. Sie können dann endlich aus sich selber heraus handeln, denken und reagieren, und stehen nicht mehr unter dem Druck nicht befriedigter Bedürfnisse.

Manche Leute finden das Wort 'Loskoppeln' beschwerlich, z.B. wenn Sie eine besonders enge Beziehung zu Ihrem Vater oder Ihrer Mutter haben und die nicht loskoppeln wollen oder das Gefühl haben, dass das nicht nötig ist. Es ist dann wichtig zu verstehen, dass es darum geht, sich selbstständig zu machen; dass Sie die Freiheit haben, Ihren eigenen Weg zu gehen. So brauchen Sie Ihnen z.B. nicht jede Ihrer Entscheidungen vor zu legen.

Auch wenn Sie ein sehr harmonisches Band mit Ihren Eltern haben und sich schon von ihnen losgekoppelt haben, ist es wichtig, dass Sie diesen Schritt ausführen,

---

[4] NLP, Neuro-Linguïstisches Programmieren. Eine Methode, sich neue Arten des Denkens, Lernens und Genießens zu erarbeiten. www.nlp.de

[5] Bert hellinger: '*Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen.*'
ISBN 978-3-89670-590-7.

und zwar wegen des Zusammenhanges mit den anderen Schritten in der MIR-Methode. Sie haben alle eine Wechselbeziehung miteinander.

Menschen, die mit ihren Eltern keinen Kontakt mehr haben, z.B. wegen Familienstreitigkeiten, können, ohne es zu merken, etwas in Gang setzen, was die Harmonie zwischen den Familienmitgliedern verbessert. Letztendlich verbessert sich hierdurch der Kontakt zwischen Ihnen und den anderen.

Die MIR-Methode verbessert die Harmonie zwischen Familienmitgliedern.

Viele Menschen würden sich gern loskoppeln von Bruder oder Schwester, Onkel oder Tante, Opa oder Oma, oder von irgendeinem anderen Mitglied der Familie oder eines anderen sozialen Netzwerkes (Lehrerin, Hausfreund, Nachbarsjunge, usw.). Sie können beruhigt sein: der Auftrag 'Vater loskoppeln' wirkt auf alle Männer zu denen Sie möglicherweise noch eine gefühlsmäßige Bindung haben, und das 'Mutter loskoppeln' hat dieselbe Wirkung auf alle Frauen.

3. Vater loskoppeln. Mutter loskoppeln.

Schritt 4. Meridiane säubern.

Meridiane sind Energiebahnen in unserem Körper. Die Kenntnisse über sie stammen aus der chinesischen Heilkunde. Am bekanntesten sind die Meridiane wegen ihrer Bedeutung in der Akupunktur. Auf den Meridianen befinden sich Akupunktur-Punkte, die durch Massage (z.B. Shiatsu-Massage) und durch das Einstechen kleiner Nadeln (Akupunktur) stimuliert werden können. Die Meridiane sind inzwischen durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt und können mit Hilfe computergesteuerter Geräte, wie dem StarLight Computer der Biophotonentherapie, gemessen werden.

Die Akupunktur-Punkte befinden sich in der äußeren Muskelschicht, unter der Haut. Wenn wir irgendwo am Körper Akupunktur-Punkte stimulieren, dann werden dadurch bestimmte Bereiche des Gehirns aktiviert. Auf MRI-Scans ist das erkennbar.

Störungen der Meridiane

Wenn Meridiane gestört werden, kann sich das in körperlichen Beschwerden äußern: Krämpfe, Schmerzen, Steifheit, Verhärtungen, usw. Die Meridiane werden auch durch Emotionen beeinflusst. Bei Störungen der Meridiane können bestimmte Emotionen auftreten. Und umgekehrt: durch starke Emotionen können Meridiane gestört werden.

Einige Beispiele:

- Wenn bei einer Operation ein Meridian durchgeschnitten wird, so kann das zu Beschwerden führen. Auch die Löcher von Piercings und Ohrringen können das verursachen.
- Lebensmittelallergien stören oftmals den Magenmeridian. Dies ist an Veränderungen der Haut rund um die Augen erkennbar.
- Viel Verbitterung im Leben führt zu Störungen des Gallenblasenmeridians. Hierdurch können Beschwerden auf dem Wege dieses Meridians entstehen: Nackenschmerzen, Kopfschmerzen.
- Viel Traurigkeit in Ihrem Leben führt zur Störung des Lungenmeridians. Beschwerden hierdurch können sein: viel weinen, Beklemmungen, aber auch Verstopfung und Hautbeschwerden.

4. Meridiane säubern.

Die Meridiane in unserem Körper bilden zusammen ein geschlossenes System, das kontinuierlich wie ein Kreis durchströmt wird. Tritt irgendwo in diesem Kreis eine Störung auf, so wirkt sich das auf das Ganze aus. Die Meridiane können durch Emotionen blockiert werden. Das Säubern der Meridiane beseitigt die Störungen, so dass das Meridianensystem wieder frei strömen kann.

Martha (66 Jahre):

"Hab heute zum dritten Mal selbst die MIR-Behandlung gemacht. Ich fühle mich in den letzten Tagen voller Energie. Ich hatte eine volle, intensive Woche. Aber zu meinem Erstaunen kam ich ziemlich gut durch. Oft kostet es mich große Mühe, solche Tage zu überleben, aber diesmal ging es reibungslos, und ich konnte es sogar genießen. Es fällt mir auch auf, dass ich in den vergangenen Tagen wenig von meiner Nesselsucht gemerkt hab, höchstens ein paar kleine Flecken. Sonst hab ich keine besonderen Reaktionen festgestellt. Wohl ziemlich dünnen Stuhlgang und stärker gefärbten Urin als sonst bei mir üblich. Aber beides kommt regelmäßig vor."

Vier Monate später: *"Mit der Nesselsucht hab ich praktisch keine Probleme mehr."*

Schritt 5. Alle Defizite auffüllen.

In der NAET habe ich gelernt, dass es sehr wichtig ist, den Körper mit genügend guten Nährstoffen zu versorgen, um Ihnen selbst heilen zu können. Der Körper braucht Energie zum Heilen. Dem häufigen Fehlen von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Hormonen und anderer Stoffen wird in der MIR-Methode große Aufmerksamkeit gewidmet.

Der Körper ist dauernd damit beschäftigt, sich selbst zu heilen. Er strebt danach, das fehlende Gleichgewicht (die Homöostase) wiederherzustellen. Eine medizinische Definition der Ursachen von Krankheiten, die ich in meiner Ausbildung 'Grundlagen der westlichen Medizin' gelernt habe, lautet:

"Ausgangspunkt praktisch jeder Krankheit ist ein Verlust der Homöostase."

Krankheit bedeutet also, dass das Gleichgewicht des Körpers gestört ist. Die Krankheit bekommt ihren Namen dann nach der Richtung, in die sie sich entwickelt hat, und nach den Symptomen, die bei dem Patienten festgestellt werden. So gibt es mindestens fünf Namen für Krankheiten, die auf einer Störung des Kalziumgleichgewichtes beruhen: Die Englische Krankheit (Rachitis), Osteomalazie, Osteoporose, Pagetsche Krankheit, Hypokalzämie (Kalziummangel im Blut) und Hyperkalzämie (Kalziumüberschuss im Blut).

In Amerika werden in der NAET regelmäßig Nährstoffe energetisch ergänzt. Auch mit Kalzium: Eine Frau wurde beim Kieferchirurgen behandelt. Nach der Behandlung wuchs das Loch in ihrem Kiefer nicht mehr zu. Die Frau wurde energetisch mit Kalzium behandelt. Dabei nahm sie kein Kalzium ein, sondern ihr Körper wurde durch die NAET-Methode angeregt, Kalzium aufzunehmen und einzusetzen. Auf Röntgenfotos war später zu sehen, dass das Loch im Kiefer tatsächlich wieder zugewachsen war.

Dr. Devi Nambudripad, NAET Advanced II-Ausbildung, Brugge, Okt. 2006.

Der Körper hat einen Vorrat an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen. Diese Vorräte können nicht immer in die Zellen gelangen, weil die Zellwände zu wenig durchlässig sind. Dies ist z.B. bei Diabetes der Fall. Dabei gelangt Zucker nicht oder in ungenügender Menge in die Zellen, weil die Zellwände den Zucker nicht durchlassen, und können daher auch nicht verbrannt werden. Ungenügende Verbrennung von Zucker ist dann wieder die Ursache von Ermüdungserscheinungen und führt weiterhin zu einer stärkeren Ablagerung von Zucker in Form von Fetten.

Im Übrigen ist der Körper in der Lage, selbst neue Stoffe herzustellen. So bestehen Eiweißstoffe, die das Immunsystem benötigt (Immunglobuline), aus Aminosäuren, die von den Zellen selbst hergestellt werden. Wenn dies wegen Störungen blockiert ist, versuchen wir häufig, das durch zusätzliche Aufnahme von Nahrung oder Supplementen oder durch die Einnahme von Medikamenten zu kompensieren. Es ist fraglich, ob dies der günstigste Weg ist. Ich glaube, dass es praktischer ist, fehlende Stoffe vom Körper selbst synthetisieren (herstellen) zu lassen und sie auf diese Weise auf zu füllen. Man braucht seinen Körper nur dazu anzuregen.

Außerdem gibt es ganz sicher Stoffe, die die medizinische Wissenschaft bis heute noch nicht entdeckt hat, sondern vielleicht erst in der Zukunft erforschen wird. Unser Körper kennt diese Stoffe aber und weiß, wie sie herzustellen sind.

Der Körper hat eine starke Fähigkeit, Stoffe selbst herzustellen, und damit ein großes Selbstheilungsvermögen. So gesehen, sollten wir eigentlich viel mehr Vertrauen in die enormen Fähigkeiten unseres Körpers haben.

In meiner Praxis habe ich häufig Ratschläge für eine bessere Ernährung gegeben. Aber im Laufe der Zeit habe ich gelernt, dass man den Körper auch beauftragen kann, selbst mehr von der benötigten Nahrung zu sich zu nehmen. Ich habe regelmäßig festgestellt, dass Klienten hierdurch völlig andere Ernährungs-gewohnheiten entwickelten, und dass die Beschwerden schon dadurch weniger wurden.

So werden Depressionen oft durch einen Mangel an bestimmten Stoffen im Körper verursacht, die viel in Bananen oder Milch vorhanden sind (Tryptophan, nötig zur Herstellung von Schlafhormonen). Oder in Erdbeeren, die viel Zink enthalten. Zink ist einer der Mineralstoffe, die erforderlich sind, um Depressionen zu vermeiden.[6] Wundern Sie sich daher nicht, wenn ihr plötzlich Lust auf ganz andere Nahrung bekommen als bisher.

[6] Sven David Müller: '*Alles über Zink, Zinkmangel und die Bedeutung des Spuren-elementes in der Prophylaxe und Therapie von Erkrankungen.*' ISBN 978-3-656-03858-0

5. Alle Defizite auffüllen.

Schritt 6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen.

Das Hormonsystem und das Nervensystem sind die einzigen beiden 'Lenkungsmechanismen', über die der Körper verfügt, um das Gleichgewicht (Homöostase) wiederherzustellen. Das Nervensystem nimmt wahr und reagiert. Das Hormonsystem kann mit Hilfe intelligenter Signalstoffe an allerlei Stellen des Körpers neue chemische Prozesse in Gang bringen.

Aus meiner Ausbildung 'Grundlagen der westlichen Medizin' kannte ich diese beiden großen Systeme zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes: das Hormonsystem und das Nervensystem. Mit Hilfe von Muskeltests konnte ich feststellen, dass eine Heilung mit der MIR-Methode über das Hormonsystem wirkt, und indirekt über das Nervensystem. Über den Hypothalamus sind das Hormonsystem und das Nervensystem nämlich miteinander verbunden. Arbeiten Sie am Hormonsystem, dann arbeiten Sie indirekt am Nervensystem.

Hormone scheinen die Träger oder die Verursacher von Emotionen zu sein. Der faszinierende Film: *"What the ~bleep~ do we know?"*[7] zeigt dies auf prächtige Weise. Darin wird versucht, vom Standpunkt der Wissenschaft aus zu erklären, wie Gehirn und Emotionen funktionieren.

Karla: *"Die MIR-Methode habe ich jetzt auch von Erich gelernt und sie kürzlich angewendet, als ich wieder Hitzewallungen bekam. Mit guten Erfolg. Gut, nicht?"*

[7] Marlee Matlin, Elaine Hendrix und Barry Newman:'*What the Bleep do we (k)now!? Ich weiß, dass ich nichts weiß!*' 2006. 108-minütiger Film. 14 Wissenschaftler und Mystiker erforschen die Welt der Quantenphysik, der Neurologie und der Molekularbiologie im Verhältnis zur Spiritualität und zur Metaphysik. Teils Dokumentarfilm, teils Drama, teils Animation. www.bleep.de

In der medizinischen Wissenschaft ist bereits sehr viel über den Körper bekannt, und gleichzeitig gibt es noch soviel, was wir nicht wissen. Was zum Beispiel ist die wichtigste Ursache, wenn Hormone keine Wirkung zeigen? Sind das Emotionen, oder gibt es andere Ursachen? Was genau vor sich geht, wenn der Körper außer Tritt gerät, ist noch immer ein großes Rätsel. Besonders deutlich wird dies bei Betrachtung der untenstehenden Übersicht über den Aufbau des Hormonsystems. Es ist so schrecklich kompliziert, dass es eigentlich ein großes Wunder ist, dass es so oft gut funktioniert.

Das Hormonsystem umfasst die folgenden Organe bzw. Drüsen[8]:

- Epiphyse oder Zirbeldrüse: beeinflusst den Schlaf und das Wachstum der Geschlechtsorgane.
- Hypothalamus: reguliert Schlaf, Hunger, Durst, Körpertemperatur, Blutdruck und Wasserhaushalt und hält die Homöostase des Körpers aufrecht. Ist weiterhin der Teil des Gehirns, der Nervensystem und Hormonsystem verbindet.
- Hypophyse: hängt an einem Stiel an der Unterseite der Gehirnbasis und hat Erbsengröße. Die Hypophyse produziert 6 Hormone und ist die übergeordnete Drüse, die alle anderen Hormondrüsen regelt.
- Schilddrüse: reguliert Stoffwechsel und Energiehaushalt. Die von der Schilddrüse produzierten Hormone (Thyroxin), beeinflussen alle Zellen unseres Körpers.

[8] Helga Fritsch und Wolfgang Kühnel: '*Atlas der Anatomie II. Innere Organe.*'
ISBN 978-3-13-492110-6

6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen.

- Nebenschilddrüsen: sorgen für die richtige Kalziumkonzentration im Blut.
- Thymus: unterstützt die Bildung von Antistoffen, die im Immunsystem wirksam sind.
- Bauchspeicheldrüse: reguliert die Konzentration des Zuckers im Blut.
- Nebennieren: diese Drüsen halten die Körperflüssigkeiten im Gleichgewicht und beeinflussen den Stoffwechsel und die Reaktion auf Spannungen.
- Eierstöcke oder Hoden: Produktion weiblicher und männlicher Hormone.

Diese Organe bzw. Drüsen bilden Hormone, die alle eine andere Funktion haben. Sie haben damit großen Einfluss auf das Funktionieren unseres Körpers. Sie sind darüber hinaus unzertrennlich miteinander verbunden. Alle diese Organe und ihre Hormone bilden ein Ganzes, genau wie die Meridiane. Tritt in einem der Organe eine Störung auf, dann werden viele andere Organe aktiv, um die Störung zu beseitigen.

Wenn die Hormondrüsen eine Störung nicht mehr beseitigen können, dann bleibt das Gleichgewicht im Hormonsystem gestört und es können Krankheiten auftreten. So gibt es mindestens fünf Krankheiten, die durch Störungen im Hormonsystem verursacht werden: Addison-Krankheit (Insuffizienz der Nebennierenrinde), Hypothyreose und Hyperthyreose (Basedow'sche Krankheit), Cushing Syndrom (Überproduktion von Kortison in der Nebennierenrinde) und Diabetes.

In der medizinischen Wissenschaft wird hart daran gearbeitet, mehr Kenntnisse über das Hormonsystem zu erlangen. Es wird immer deutlicher, dass das Hormonsystem einen sehr wichtigen Gesundheitsfaktor darstellt.

Schritt 7. Grundbedürfnisse auffüllen.

Alles, was wir als Kind an Grundbedürfnissen entbehren mussten, kann der Körper selbst auffüllen. Genau wie bei den Nährstoffen lässt sich auch hier feststellen, dass der Körper fehlende Wertschätzung, liebevolle Berührung, Verständnis und Ermutigung wieder auffüllen kann. Hierdurch entsteht ein tiefer innerer Friede, denn die Suche nach diesen Grundbedürfnissen hat damit ein Ende.

Grundbedürfnisse sind:

Achtung
Akzeptanz
Anerkennung
Angehört werden
Beruhigung
Berührung
Bestätigung
Bewunderung
Billigung
Eigenliebe
Ermutigung
Freiheit
Fürsorge
Geborgenheit
Gesehen werden
Intimität
Leidenschaft
Liebe
Respekt
Sicherheit
Struktur
Trost
Verantwortung
Vergebung
Verständnis
Vertrauen
Völlige Hinwendung
Wahrheit
Wärme
Wertschätzung

Das Bezeichnende an diesen Grundbedürfnissen ist, dass sie nicht von anderen befriedigt werden können. Sie selbst sind der einzige, der sie befriedigen kann.

Alles, was Sie als Kind entbehren mussten, können Sie nicht doch noch von anderen erhalten. Nicht von Ihren Eltern, nicht von Brüdern oder Schwestern,

nicht von Ihrem Partner, nicht von Ihrem Chef, nicht von Ihren Kollegen, und auch nicht von Ihren Kindern. Es geht um etwas, das in Ihrer Jugend unerfüllt geblieben ist und das nicht mehr aufgefüllt werden kann. Wie viel Wertschätzung Ihnen auch zuteil wird, alles scheint in einen tiefen Brunnen ohne Boden zu fallen. Anerkennung bleibt vielleicht eine bestimmte Zeit hängen und gibt Ihnen kurzzeitig einen Kick, fällt danach aber doch wieder weg.

Das einzige, was Sie tun können, ist selbst diese Grundbedürfnisse mit Hilfe der MIR-Methode auffüllen. Sie sehen und fühlen dann nach einiger Zeit, wie wertvoll Sie sind, dass Sie sich selbst verwöhnen und sich Wärme spenden können, dass Sie sich selbst ermutigen und bestätigen. Nur Sie können dem tiefen Brunnen wieder einen Boden geben.

7. Grundbedürfnisse auffüllen.

Schritt 8. Chakras und Aura optimieren.

Bei diesem Schritt geht es um einen spirituellen Schritt, an den Sie sich vielleicht erst gewöhnen müssen. Wenn Sie die Bedeutung von Chakras und Aura bereits kennen, dann wissen Sie, was ich meine. Ist dies neu für Sie, dann folgen hier nähere Erläuterungen.

Was sind Chakras?

Chakras[9] sind Energiegebiete in Ihrem Körper, die durch Fühlen mit den Händen oder durch Sehen wahrgenommen werden können. Viele Menschen können dies bereits von sich aus, und wenn Sie es noch nicht können, so können Sie diese Fähigkeiten entwickeln. Im Internet sind hierzu viele Instruktionen zu finden.

Chakra bedeutet im Sanskrit 'Rad'. Dieser Name wird verwendet, weil Chakras sich wie energetische Räder drehen. Sie befinden sich an sieben Stellen Ihres Körpers und haben eine Vorder- und eine Rückseite. Das Herzchakra z.B. befindet sich in Höhe des Herzens und öffnet sich nach vorn aus Ihrer Brust heraus und nach hinten zwischen Ihren Schulterblättern hindurch. Das Steisschakra und das Scheitelchakra, das höchst- und tiefstgelegene Chakra im Körper, sind vertikale Chakras: sie öffnen sich nach oben und nach unten.

Über die Chakras nehmen wir Energie auf, die uns nährt und die wir bei unseren körperlichen, emotionalen, mentalen und feinstofflichen Prozessen einsetzen können. Die Chakras stehen ihrerseits wieder in Verbindung mit den Knotenpunkten des Nervensystems. Sie können ungenügend funktionieren, wenn sie sich verkehrt herum drehen oder zu weit oder zu wenig offen stehen.

[9] Im Internet finden Sie viel Information über Chakras.

Was ist die Aura?
Jeder Mensch hat eine Aura, den feinstofflichen Körper. Menschen, die geübt sind oder die besonders empfindsam sind, können die Aura sehen. Diese sieht dann wie ein Licht oder wie ein Kreis um den Körper herum aus. Das Licht kann verschiedene Farben annehmen, und das sagt dann etwas über den Gemütszustand aus. Die Aura besteht aus verschiedenen Lagen und kann Löcher oder Verschmutzungen aufweisen. Menschen mit der Fähigkeit, Auras zu heilen, können die Löcher füllen und Verschmutzungen beseitigen.

Viele Leute leiden unter der Energie anderer. Sie können zum Beispiel sehr müde nach Hause kommen, wenn sie in Gesellschaft vieler Menschen gewesen sind. Oder sie haben das Bedürfnis, sich die Hände zu waschen, wenn sie aus der Stadt zurückkommen. Bei Menschen mit Ekzemen sind die Chakras und die Aura zu weit geöffnet, wodurch allerlei Energien und Eindrücke von anderen eindringen können. Immer mehr Jugendliche sind offenbar sehr empfindlich für die Energien anderer. Wir bezeichnen sie als hochsensibel. Hochsensibilität (HSP) gibt es selbstverständlich auch bei Erwachsenen.

Der Auftrag an Ihr Unterbewusstsein, Chakras und Aura zu optimieren, bewirkt eine Verstärkung und Befreiung der Chakras, so dass Sie die Energie optimal strömen lassen können. Auch dies bringt innerliche Ruhe. Menschen, die vorher auf äußerliche Reize stark reagierten, bemerken eine Art Immunität gegenüber diesen Reizen. Sie leiden dann viel weniger oder gar nicht darunter.

Bemerkenswert ist, dass die Chakras sich als selbstständige Einheiten säubern und frei machen. Dies ist ein Prozess, dessen Wirkung noch monatelang anhalten kann. Das ist sichtbar für Menschen, die Chakras sehen oder die Readings geben können.

8. Chakras und Aura optimieren.

Es ist nicht sinnvoll, die Chakras verschließen zu wollen. Das wirkt eher gegenteilig. Viel besser ist es, sich selbst so stark zu machen, dass Ihre Chakras ein kräftiges Licht ausstrahlen und dadurch alle Negativität um Sie herum 'schmelzen' lassen. Das kostet weniger Mühe und ist letztendlich liebevoller Ihnen selbst gegenüber.

In der spirituellen Welt ist sehr viel in Bewegung, wenn ich den Kennern glauben darf. Wir Menschen entwickeln uns zu Wesen, die bewusster leben, und dadurch auch empfindsamer werden. Fernsehprogramme über unerklärliche Vorgänge führen dazu, dass vieles als weniger seltsam empfunden wird und ermöglichen uns miteinander über unsere intuitiven Fähigkeiten zu sprechen und sie auf diese Weise zu entwickeln.

Das Internet hat weltweit eine völlige Meinungsfreiheit möglich gemacht. Dadurch sind vielfältige Informationen über Spiritualität verfügbar und spirituell interessierte Menschen können sich so viel offener austauschen. Außerdem bieten viele Menschen ihre Dienste an, um Ihnen in Ihrer spirituellen Entwicklung zu helfen. Das klingt vielleicht alles etwas realitätsfern, ist aber ein logischer Schritt in der Evolution des Menschen. Seitdem die Menschen in der westlichen Welt ein Dach über dem Kopf haben, genügend zu essen und zu trinken und genügend Geld, richten sie ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr auf spirituelle Dinge: da muss es doch noch mehr geben? Das stimuliert die Entwicklung unserer Intuition und Spiritualität.

Da die Menschen sich zu intuitiveren Wesen ohne hin weiterentwickeln, ist es wichtig, Ihre Chakras und Ihre Aura so zu unterstützen, dass sie diesen Entwicklungen folgen können. Niemand weiß genau, welche Veränderungen gerade stattfinden und wie Sie als Einzelner darauf am besten reagieren können. Ihr Körper und Ihre Intuition wissen das wohl. Wir überlassen diesen Schritt, das Optimieren unserer Chakras und unserer Aura, darum auch der unendlichen Weisheit unseres Körpers und unseres Unterbewusstseins.

Schritt 9. Lebensaufgabe verdeutlichen.

Sehr viele Menschen leben in einem festen Tagesrhythmus, in dem sie sich unglücklich fühlen. Oft fühlen Sie wenig Befriedigung in Ihren täglichen Tätigkeiten, dann arbeiten Sie höchstwahrscheinlich nicht an Ihrer Lebensaufgabe. Unter dem Druck, Geld verdienen zu müssen, gelingt es vielen nicht, eine andere Richtung einzuschlagen und das zu tun, was sie lieber tun würden. Menschen fühlen sich unsicher und schieben ihre tiefsten Wünsche darum stets wieder vor sich her. Es erfordert Mut, um die Schritte zu tun, die Sie tief in Ihren Herzen am liebsten gehen möchten.

Wenn Sie nicht deutlich vor Augen haben, wo Ihr Lebenspfad liegt und Sie das Gefühl haben, ziellos herumzuirren, dann kostet Sie das Energie und Lebensfreude. Tagtäglich anderes tun zu müssen, als Ihr Gefühl Ihnen eingibt, kann sich auf Dauer rächen. Die Folgen sind Müdigkeit, Unzufriedenheit und Negativität, und ein Gefühl von Ohnmacht.

Wer ein Burn-Out oder eine Depression durchmacht oder sich ein Time-Out oder ein Sabbatical nimmt, bekommt Zeit und Gelegenheit, sein Leben und seine Arbeit kritisch zu betrachten. Am Ende einer solchen Periode geben Menschen ihrem Leben oft eine neue Richtung. Menschen, die ihre Arbeit verlieren, können das später, wenn sie eine neue Aufgabe gefunden haben, als einen Segen empfinden.

Um in die richtige Richtung gelenkt zu werden, geben Sie Ihrem Unterbewusstsein mit der MIR-Methode den Auftrag, deutlich zu machen, wo Ihre wirkliche Lebensaufgabe liegt. Ihr Körper wird Ihnen zeigen, was Ihnen Energie gibt und was Ihnen müde macht. Sie können deutlich erkennen, was Sie wollen und was nicht. Sie gehen Entscheidungen nicht mehr aus dem Weg, sondern richten Ihr Leben anders ein, Ihre Arbeit oder Ihr privates Leben betreffend.

Daniel:
"Vor der MIR-Methode war ich ziemlich chaotisch, sehr frustriert und oft traurig. Ich hatte gerade meinen Vater verloren, und dadurch wurden mir alle Gefühle dann und wann einfach zu viel. Mit meinen Hausaufgaben kam ich nicht mehr klar, und das führte zu noch mehr Stress. Und ich zweifelte an mir selbst. Als meine Mutter für mich mit der MIR-Methode anfing, ging alles wie von selbst. Es half mir, alles in Ruhe zu verarbeiten. Ich bin jetzt viel rationaler und viel ruhiger als vorher. Es hat mir wirklich enorm geholfen, ich kann meine Hausaufgaben wieder ganz normal machen, und ich fühle mich wieder besser."

9. Lebensaufgabe verdeutlichen.

Weiterhin nimmt Ihr Unterbewusstsein Signale auf, die Ihnen Richtung geben. Ihr Auge fällt plötzlich auf etwas, Sie erkennen Möglichkeiten, haben 'zufällige' Begegnungen oder werden auf einmal 'gezwungen', Entscheidungen zu treffen. Das wird eine aufregende Reise!

Anna (57 Jahre) und Tochter (19 Jahre):

"Vor gut vier Wochen bin ich mit der MIR-Methode begonnen, und auch meine Tochter (19) hat mitgemacht. In der zweiten Woche habe ich gefühlt, dass wir beide selbstständiger waren, und nicht mehr dauernd für den anderen verfügbar. Sehr gesund! Weiterhin gibt es jetzt, nach vier Wochen, so viele positive Veränderungen: Meine Tochter sucht schon eine Zeitlang ein Zimmer in der Stadt, in der sie studiert, und jetzt fiel ihr es einfach in den Schoß! Sie fühlt sich viel sicherer in ihrem Studium, kann dort auch näher bei sich selbst bleiben. Sie hat jetzt wieder deutlicher vor Augen, was sie will.

Bei mir selbst gibt es auch Veränderungen, es ist gerade so, als ob alles in Ordnung kommt! (Ich suche schon jahrelang nach einer Musikgruppe, mit Blockflöten verschiedenster Größen, die findet sich jetzt auf einmal!) In mir selbst bin ich auch stärker geworden, und auch viel näher an mein Gefühl heran gekommen. Gestern habe ich die MIR-Methode einer Frau von beinahe 80 weitergegeben, die hierzu voll und ganz bereit war, und außerdem auch Verwandten und Freunden. Ich finde dies alles ganz außergewöhnlich und fühle, dass es wahr ist …..

Ich bin eine Frau von 57, und meine Übergangsbeschwerden haben auch abgenommen!

Ich bin dir besonders dankbar für dieses Geschenk für jeden, der bereit ist, es zu empfangen!"

KAPITEL 5. DIE UNENDLICHE WEISHEIT DES KÖRPERS

Unser Körper ist zu unglaublich vielem in der Lage. Er ist komplex und genial in seiner Zusammenstellung. Während meines Studiums `Westliche medizinische Basiskenntnis´ war ich oftmals erstaunt über die Genialität des Körpers. Ich bekam immer mehr Respekt vor dem Körper und dem medizinischen Wissen, das man über ihn gesammelt hat. Einige Beispiele:

- Manche Stoffe, die das Gehirn abgibt entscheiden, ob man viel oder wenig uriniert (Anti Diuretisch Hormon).
- In jeder Körperzelle befinden sich eine Vielzahl von Organismen, die Abfallstoffe und ungebetene Gäste aufräumen und abführen, RNA und DNA produzierende Kerne und sogenannte Energiezentralen (Mitochondrien).
- Wenn der Körper eine unbekannte Bakterie entdeckt, dann greift zunächst das Immunsystem den Fremdkörper mit grober Gewalt (Eiterbildung) an. Ist die Bakterie nicht vernichtet, dann zeigt der Körper eine Vielfalt von Reaktionen. Der Körper bekämpft die Bakterie mit seinen spezifischen Aufräummechanismen und zeigt eine entzündliche Reaktion. Hohes Fieber kann Bakterien bekämpfen und vernichten, damit sie den Körper nicht weiter bedrohen. Bei Menschen, die niemals Fieber haben ist es sehr fraglich ob diese Mechnismen gut funktionieren. Das kann ein Grund sein, dass gerade diese Menschen bei der Behandlung mit der MIR-Methode hohes Fieber bekommen, weil dann die Krankheitserreger bekämpft werden.

Zungendiagnose

Die Zunge ist ein besonderer Muskel unseres Körpers und es lohnt sich, sie genauer zu betrachten. Die Zunge kan schmecken, fühlen, sie ist beweglich, kann Abfallstoffe abführen und sie ist als Diagnose Instrument einsetzbar. Durch unsere Zunge sind wir in der Lage unterschiedlich zu schmecken. Wir kennen den Unterschied zwischen süss, sauer, bitter und salzig. Die Zunge kann in

Kombination mit unserem Gehirn feststellen, ob etwas korrekt zubereitet ist, reif ist oder verdorben ist. Gleichzeitig ist die Zunge auch ein 'Fühlorgan' womit wir buchstäblich Speisereste zwischen unseren Zähnen fühlen können. Viele (vor allem empfindliche) Kinder essen nicht gern Produkte, die ein fremdes Gefühl im Mund hinterlassen.

Die Zunge ist ein Muskel, den man willkürlich bewegen kann, z.B. beim schmecken, Sprachunterricht, singen oder anderen Bewegungen. Konstante Bewegungen machen die Zunge stärker und verbessern die Kontrolle der Zunge.

In der chinesischen Medizin gilt die Zunge als Diagnoseinstrument. Anhand ihrer Farbe, Dicke, Breite, Pusteln oder Risse kann man feststellen:

- ob jemand eine gute Verdauung hat,
- ob sich Schimmel im Körper befinden,
- ob alle Organe im Gleichgewicht sind,
- ob man zuviel Salz oder Milchprodukte zu sich nimmt.

Die Zunge führt Abfallstoffe ab. Diese Abfallstoffe sind sichtbar auf Ihrer Zunge. Es kann interessant und nützlich sein Ihre eigene Zunge zu betrachten, um zu sehen welche Farbe ein eventueller Belag hat. Die Farbe der Zunge sollte rosarot sein, sowie bei den meisten Kindern, und sauber. Sollte die Zunge einen dunkelfarbigen Belag haben, dann ist es ratsam jemanden aufzusuchen, der der chinesischen Medizin kundig ist.

Die MIR-Methode hat auch eine effektive Wirkung auf die Zunge. Bei manchen Menschen findet eine Erstverschlimmerung statt, die aber schnell verschwindet. Das kann ein Zeichen sein, dass der Körper die bewussten Abfallstoffe über die Zunge abführt. Schauen Sie ruhig Ihre Zunge an bevor Sie die MIR-Methode anwenden.

Das Selbstheilungsvermögen des Körpers

Das Selbstheilungsvermögen des Körpers ist fantastisch. Er heilt Wunden. Knochenbrüche sind meist innerhalb von 6 Wochen verheilt. Er regeneriert sich selbst nach einem Schlaganfall.

Die Heilung eines Schnittes in den Finger ist ein gutes Beispiel dafür was alles in einem Körper passiert während der Wundheilung.
Der Heilungsprozess ist sehr eindrucksvoll. Die Blutung wird gestillt, weil sich die Blutgefässe abschliessen. Thrombozyten wirken wie ein Korken wodurch kein Blut mehr nach aussen gelangen kann. Das Blut gerinnt, aber nur an der Stelle wo es notwendig ist, nämlich an der Wunde. Sobald die Haut jedoch die ersten Hautlagen über die Wunde gelegt hat kann das Blut wieder fliessen, wodurch auch dieser Teil des Fingers wieder ganz normal durchblutet wird.

Während der Blutgerinnung werden viele chemische Stoffe aktiviert und produziert. Ich nenne an dieser Stelle nur einige: Serotonin, Thrombin, Adenosindiphosphat, Thromboxan-A_2, Prostacyclin und Plasmin.

Der Körper ist in der Lage inaktive Teile des Gehirns (cold spots) wieder zu aktivieren. Dies wurde festgestellt bei einem MRI-Scan während einer Untersuchung des Body Talk Sytems, eine starke Heilungsmethode aus Australien[10].

Bei Kindern mit Autismus hat man auch mit der NAET Methode[11] besondere Resultate erreicht. Im August 1999 erreichte Dr. Nevi Nambudripad aufsehen-

[10] Information über das Body Talk System von John Veldheim: www.bodytalksystem.de

[11] Mehr information finden sie auf der Website von Dr. Devi Nambudripad: www.naet.de

erregende Resultate bei einer klinischen Untersuchung nach dem Effekt von NAET bei einer Gruppe Kinder, die nicht sprachen und die unter Autismus litten. Nach Eliminierung von 25 Nahrungsmittelallergien begannen 13 von 14 Kindern wieder zu sprechen.

Während eines Seminars in Europa berichtete Dr. Nambudripad, dass die Gruppe der teilnehmenden Kinder ursprünglich grösser war. Jedoch zogen 4 Elternteile ihr Kind aus der Untersuchung zurück, weil die Kinder zu schnelle Fortschritte machten. Diese Eltern hatten die pharmazeutische Industrie angeklagt. Inhalt der Klage waren die negativen Nebenwirkungen der Medikamente sowie die Folgeschäden von Impfungen.

Kapitel 6. Die Kraft liebevoller Berührung

Die Berührung der Haut ist die Essenz der MIR-Methode. Unsere Haut hat unzählige Nervenenden unter ihrer Oberfläche. In der Anatomie spricht man nicht von der Anzahl der Nerven, sondern von der Länge der Nerven . Auf einem cm² befinden sich 3,5 Meter Nervenenden! Sobald unsere Haut berührt wird, geben die Nervenenden Informationen weiter an unser Gehirn. So können Schmerz, Temperatur und Berührungsddruck Informationen sein, die an unser Gehirn weitergegeben werden.
Unsere Haut reagiert empfindlich auf Reize und gibt somit Informationen an unser Gehirn weiter. Vor allem in unseren Händen, Fingern, Füssen, Zehen und der Zunge befinden sich viele Nervenenden, mit denen wir sehr gut fühlen können. Das ist auch ein Grund, warum Babys alles in den Mund nehmen, sie sind auf Entdeckungsreise.

Kleine Kinder sind die grössten Schmuser die wir kennen. Sie krabbeln auf unseren Schoss, sind sehr anhänglich, geben uns ungefragt Küsschen und wollen schmusen. Viele Grosseltern geniessen es, wenn ein Enkelkind oder Enkelkinder sie besuchen, weil diese den Körperkontakt suchen.
Liebevoll berührt werden ist himmlisch und gleichzeitig heilend. Das Gefühl erkennen Sie, wenn Sie z.B. beim Frisör sind oder eine Massage empfangen. Die Berührung sorgt dafür, dass sich Ihr Körper entspannt und die wohltuende Erfahrung empfängt. Ein Zeichen von Entspannung ist Gähnen. Auch wird die Haut oftmals rötlich, weil sie besser durchblutet wird.

Die Kraft liebevoller Berührung

Was ist der Grund dafür, dass uns eine liebevolle Berührung so gut tut? Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch die Berührung der Haut, das Hormon Oxytocin im Gehirn produziert wird. Oxytocin senkt den Blutdruck und entspannt den Körper. Je mehr Sie schmusen oder kuscheln, desto höher der Oxytocinanteil im Körper[12].

Berührung ist ein primäres Lebensbedürfnis. Durch zu wenig Berührung wachsen Kinder schlechter, sind sie öfter krank, haben Lernschwierigkeiten und eine schlechtere Körperkontrolle (sie stolpern oder stossen sich öfter). Auch sind sie weniger sozial, tun sie sich schwer in der Kommunikation und sind dadurch undeutlicher. Zum Glück gibt es in vielen westlichen Ländern Initiativen, so wie in der Schweiz[13], die das Berühren schon in der Schule stimulieren.

Das Touch Research Institut in Miami (USA) hat den Effekt von Massage bei verschiedene Altersgruppen untersucht (von Neugeborenen bis zu Senioren). Man hat festgestellt, dass Massagen viele positive Effekte haben:

1. Massage stimuliert das Wachstum bei zu früh geborenen Kindern. Diese Babys durften 6 Wochen früher nach Hause. Sie wuchsen schneller und ihre Verdauung funktionierte besser als bei anderen zu früh geborenen Kindern;
2. Massage verbessert das Konzentrationsvermögen;
3. Massage erleichtert Symtome von Depressivität;
4. Massage lindert Schmerzen;
5. Massage vermindert Stresshormone;
6. Massage stärkt das Immunsystem.

---

12 Dr. Uvnäs Moberg: 'The oxytocin factor: Tapping The hormone of calm, love and healing.' ISBN 0738207489

13 Hans P. Hari: ‘Massage macht Schule.' ISBN-10: 3729605143

Das Streicheln der Hand während der Behandlung mit der MIR-Methode ist nicht dasselbe wie eine Massage, hat aber dieselbe Intention. Berührung ist wesentlich für eine gute Gesundheit. Sich selbst liebevoll berühren ist Eigenliebe!

Verstörtes Gefühl bei Berührung

Bei zurückgezogenen Kindern, die andere nur berühren durch Schlagen und Treten ist ein verstörtes Empfangen von liebevoller Berührung festzustellen. Jede liebevolle Berührung ist für sie ungewohnt, unangenehm oder sogar schmerzlich. Hier bietet die MIR-Methode die Möglichkeit um eine Berührung umzuwandeln in Behaglichkeit.

Auch bei vielen Erwachsenen ist ein verstörtes Empfangen von liebevoller Berührung festzustellen, weil sie in ihrer Jugend unangenehm oder zu wenig liebevoll berührt wurden. Sie sind (noch) nicht in der Lage, eine liebevolle Berührung zu empfangen und sie zu geniessen. Ihr Körper reagiert abweisend, weil er wieder erinnert wird an die unangenehmen Erfahrungen. Wenn man bedenkt, dass eine liebvolle Berührung ein primäres Lebensbedürfnis ist, wie Essen, Trinken und ein Dach über dem Kopf, dann ist es eigentlich nur logisch, dass hier ein wesentliches Ernährungsdefizit im Berührungsbewusstsein ensteht. Eine Lösung ist: Berühren Sie sich liebevoll selbst und gewöhnen Sie sich daran, dass eine liebevolle Berührung behaglich ist.

Ein fester Bestandteil der MIR-Methode ist die neue Art des Empfangens von liebevoller Berührung. Für Menschen, die es nicht gewöhnt sind, liebevoll berührt zu werden, ist die liebevolle Berührung am Anfang ungewohnt. Im Laufe der Zeit jedoch gewöhnen sie sich daran und wissen die liebevolle Berührung zu schätzen. Einige Menschen fühlen, dass sich die Hände weicher anfühlen und die Haut weniger trocken ist. Wieder andere bemerken eine Veränderung ihres Verhaltens. Sie fühlen sich freier, um Menschen, die ihnen nahe stehen zu berühren.

Irene:

"Im vorigen Jahr fragte ich Mireille Mettes, ob die MIR-Methode auch einem Kind helfen kann, dass an ODD leidet. Er besucht eine Spezialschule und nimmt Valeriantabletten für Kinder ein.
Ab Dezember wurde er sowohl mit der MIR-Methode für Kinder, als auch mit der MIR-Methode für Erwachsene behandelt. In der ersten Woche trat eine Erstverschlimmerung auf und er musste die Dosis Valeriantabletten zeitlich erhöhen. Er behandelte sich selbst jeden Morgen vor dem Aufstehen. Diese Woche wird er 8 und seit 3 Monaten nimmt er keine Valeriantabletten mehr ein. Das ist absolut super!"

KAPITEL 7. WIE WENDEN SIE DIE MIR-METHODE RICHTIG AN?

Die Anwendung der MIR-Methode ist ganz einfach. Um die bestmögliche Wirkung zu erreichen, ist es jedoch wichtig, sie richtig anzuwenden. Zwei Schritte sind nötig, um Ihrem Körper die Aufträge so wirkungsvoll wie möglich zu erteilen:
1. Entspannung des Körpers bewirken (das Unterbewusstsein ruhig stellen).
2. Kurze, deutliche Aufträge erteilen (die 9 Schritte).

Die MIR-Methode besteht aus neun Aufträgen, die wir unserem Unterbewusstsein erteilen. Diese Aufträge erteilen wir jeweils dreimal hintereinander. Wir wissen dann sicher, dass das Unterbewusstsein sie über das Gehör und die Berührungen erhalten hat.

1. Entspannung des Körpers (das Unterbewusstsein zur Ruhe bringen).
Zuerst einmal müssen Sie wissen, wie Sie Ihren Körper in einen ruhigen, entspannten Zustand bringen, so dass Ihr Unterbewusstsein Ihre Aufträge ausführen kann. Am wirkungsvollsten geschieht dies durch leichtes Berühren der Haut. Die Haut ist unser größtes Organ, und wenn Ihre Haut liebevoll berührt wird, so bewirkt dies eine Entspannung.

Anleitung zum Berühren
Sie streicheln mit einer Hand über den Rücken Ihrer anderen Hand, in einer kreisförmigen Bewegung. Ihre Hände bleiben dabei in dauerndem Kontakt miteinander. Das ist alles. Um Ihren Körper zur Ruhe zu bringen, streicheln Sie sich also liebevoll selbst, mit einer Drehbewegung über Ihre Hand. So einfach ist es!

Sie müssen selbst fühlen, was am angenehmsten ist. Ein sechsjähriges Mädchen streichelt sich über die Wange, und die Eltern eines anderen Mädchens streicheln jeden Abend ihren Rücken, während sie die MIR-Methode anwenden. Das wichtigste ist, dass Sie sich selbst liebevoll berühren, Haut auf Haut.

2. Kurze deutliche Aufträge geben (Affirmationen).

Nachdem Sie jetzt wissen, wie Sie sich selbst oder andere berühren müssen, müssen Sie die Aufträge noch kennen. In den vorigen Kapiteln sind sie alle schon im Einzelnen erläutert. Letztendlich geht es um diese neun Aufträge. Sie wiederholen sie dreimal, während Sie sich dabei fortwährend über die Hand streicheln:

Die neun Aufträge der MIR-Methode

1. Säuregrad optimieren.
2. Entgifte jegliche toxische Belastung.
3. Vater loskoppeln. Mutter loskoppeln.
4. Meridiane säubern.
5. Alle Defizite auffüllen.
6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen.
7. Grundbedürfnisse auffüllen.
8. Chakras und Aura optimieren.
9. Lebensaufgabe verdeutlichen.

Reihenfolge und Zusammenhang der neun Schritte

Mit den Aufträgen lassen Sie Ihren Körper einen festen Weg zurücklegen. Die Reihenfolge ist wichtig, weil sie eine Logik beinhaltet, die ich durch Muskeltests feststellen konnte: dies sind die Aufträge, die der Körper braucht, und zwar in dieser Reihenfolge. Die neun Schritte müssen alle durchlaufen werden. Sie stehen im Zusammenhang miteinander und wirken aufeinander ein. Darum dürfen Sie keinen der Schritte weglassen. Zum Beispiel: das Loskoppeln von Ihrer Mutter und das Hormonsystem stehen in engem Zusammenhang miteinander, und ebenso hat das Loskoppeln von Ihrem Vater eine Auswirkung auf den Säuregrad. Ihre Lebensaufgabe kann erst deutlich werden, wenn Ihre Grundbedürfnisse aufgefüllt sind. Lassen Sie einen einzelnen Schritt aus, verliert die MIR-Methode ihren Zusammenhang.

Alle neun Schritte im Zusammenhang durchführen
Es ist wichtig, dass Sie jedes Mal alle neun Schritte durchführen. Seit Beginn der MIR-Methode gab es Leute, die einige Schritte der MIR-Methode wegließen, weil sie fanden, dass sie die nicht brauchten. Als Folge davon waren sie wochenlang durcheinander und fühlten sich schlecht. '*Wäre ich nur nicht mit der MIR-Methode begonnen*', bekam ich dann zu hören. Als sie danach dann wieder alle neun Schritte ausführten, verschwanden die Beschwerden langsam und sie fanden ihr Gleichgewicht wieder.

Zusammenfassung jedes einzelnen Auftrags
Hier folgt noch einmal eine kurze Erläuterung zu jedem Auftrag der MIR-Methode, um Sie daran zu erinnern, um was es geht. Ausführliche Erklärungen haben Sie in den vorigen Kapiteln schon bekommen. Es ist übrigens nicht entscheidend, dass Sie genau wissen, was mit jedem Schritt gemeint ist. Auch Leute, die keine Vorstellung davon haben, aber die Aufträge doch täglich erteilen, merken die Wirkung der MIR-Methode.

Schritt 1. Säuregrad optimieren. Als erstes geben Sie Ihrem Körper den Auftrag, den Säuregrad zu optimieren. Verschiedene Körperteile reagieren sehr empfindlich auf Abweichungen vom Säuregrad. Ist dieser nicht optimal, verlaufen viele chemische Prozesse nicht so wie es sein sollte. Zum Beispiel ist es dann für Ihren Körper sehr schwierig, toxische Stoffe auszuscheiden.

Schritt 2. Entgifte jegliche toxische Belastung. Als zweites geben Sie Ihrem Körper den Auftrag, alle toxischen Stoffe auszuscheiden. Damit säubern Sie Ihren Körper vollständig von allem Ballast, der viele Stoffwechselprozesse behindert. Ich meine damit Schwermetalle, Pestizide, Reste von Medikamenten, Elektrizität, Strahlung und Impfstoffe.

Schritt 3. Vater loskoppeln. Mutter loskoppeln. Als dritten Schritt entkoppeln Sie sich vollständig von Ihren Eltern. Alles, was von Ihre Eltern kommt und nicht

von Ihnen selbst ist, lassen Sie los. Ihre Erwartungen, Schuldgefühle, Beeinflussung, heftige Emotionen, die Erfahrungen, die Sie mit ihnen gemacht haben, Ihre eigenen Schuldgefühle, die Reue, das Verlangen nach allem, das unerfüllt geblieben ist und das Sie noch immer, unbewusst, von ihnen erwarten. Dieses 'Entkoppeln' sorgt dafür, dass Sie wieder ganz sich selbst sein können. Sie stellen sich wieder ganz auf Ihre eigenen Beine.

Schritt 4. Meridiane säubern. Als vierten Schritt geben Sie den Auftrag, all Ihre Meridiane (Energiebahnen) von Blockaden und belastenden Emotionen zu säubern. Die Meridiane können die Energie dann wieder frei strömen lassen und für einen guten Energiehaushalt sorgen.

Schritt 5. Alle Defizite auffüllen. Als fünften Schritt erteilen Sie Ihrem Körper den Auftrag, alle Defizite in Ihrem Körper aufzufüllen. Ich meine damit die Stoffe, die der Körper zur Stabilisierung braucht. Das können Vitamine, Minerale, Enzyme, Hormone, Immunglobuline, Antioxidantien, Bluteiweiße und so weiter sein. Der Körper ist in der Lage, die Defizite selbst wieder aufzufüllen. Sie brauchen ihm nur den Auftrag dazu zu erteilen.

Schritt 6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen. Der sechste Schritt besteht darin, das größte Regelsystem des Körpers, das Hormonsystem, wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Durch das benennen des Hormonsystems weiß Ihr Unterbewusstsein, dass alle Organe des Hormonsystems gemeinsam das Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Weil Sie in den vorhergehenden Schritten den Säuregrad optimieren, die toxische Belastung ausscheiden und alle unnötigen Emotionen wegnehmen, bekommt das Hormonsystem auch die **Möglichkeit**, das Gleichgewicht wiederzufinden. Schritt 6 kann eine sehr große Aufgabe für den Körper sein. Das ist einer der Gründe, weswegen Leute bei Anwendung der MIR-Methode müde werden und Schlaf brauchen.

Leonie

"Die größte Veränderung ist, dass ich jetzt herrlich tief und lange schlafe, und das hat mir so viel Ruhe gebracht. Auch mein Sexleben ist enorm verbessert. Ich kann jetzt empfangen, und Freude und Frequenz sind dadurch grösser geworden. Ein wirkliches Geschenk!"

Schritt 7. Grundbedürfnisse auffüllen. Nach den vorhergehenden Schritten braucht Ihr Unterbewusstsein jetzt Beruhigung. Das stetige Nachjagen von nie befriedigten Grundbedürfnissen kann sehr große Unruhe verursachen. Indem Sie dem Unterbewusstsein den Auftrag erteilen, alle Grundbedürfnisse aufzufüllen, bewirken Sie eine tiefe innerliche Ruhe und Ihr Selbstvertrauen wächst und die Liebe zu Ihnen selbst auch.

Schritt 8. Chakras und Aura optimieren. Ihre Chakras und Ihre Aura sind von großer Bedeutung für den Austausch von Energie zwischen sich selbst und anderen, aber auch dafür, Ihre eigene energetische Gesundheit auf dem richtigen Niveau zu halten. Viele Leute nehmen zu viele Reize auf und übernehmen die negative Energie der anderen. Für sie ist es wichtig, Chakras und Aura besser einzustellen. Und der Körper kann das. Außerdem sind gut eingestellte Chakras und eine optimale Aura sehr unterstützend für Ihre Gesundheit.

Schritt 9. Lebensaufgabe verdeutlichen. Nach dem Stimulieren ihrer körperlichen Gesundheit ist es wichtig, alle Ihre Energie und Handlungen auf das zu richten, was für Sie das Wesentlichste in Ihrem Leben ist: den Pfad Ihren Lebens, Ihre Lebensaufgabe. Damit sorgen Sie dafür, dass alles in Ihnen sich auf das richtet, was für Sie das allerwichtigste in Ihrem Leben ist. Tief im Inneren wissen Sie das schon lange, aber durch alten Ballast, der darüber liegt, ist dies nicht immer leicht zu erkennen.

Die Hand streicheln und gleichzeitig den Auftrag benennen
Sie wenden die MIR-Methode an, indem Sie kreisend über Ihre Hand streicheln (und dabei beide Hände fortwährend in Kontakt bleiben), und während des Streichelns jeden Auftrag dreimal nennen. Sie streicheln also über Ihre Hand und sagen gleichzeitig: "Säuregrad optimieren." Sie streicheln weiter und sagen wieder: "Säuregrad optimieren." Weiter streicheln und noch ein drittes Mal sagen: "Säuregrad optimieren." Dann machen Sie das Gleiche mit Schritt 2 bis 9. Sie können das still in Ihrem Kopf sagen, aber es wirkt etwas besser, wenn Sie es laut aussprechen. Wenn Sie sehen wollen, wie ich es selbst mache, dann bitte gehen Sie im Internet zur Website www.mir-methode.de/video en sehen Sie sich das Instruktionsvideo an.

Wenig zeitaufwendig
Mit der Stoppuhr gemessen, dauert das Ausführen der MIR-Methode weniger als zwei Minuten. Das ist für die meisten Leute gut durchzuhalten und auch bequem zwischendurch zu tun.

Zweimal täglich, vier Wochen lang.
Um die MIR-Methode gut auszuführen, ist noch eine Sache wichtig. Es reicht aus, wenn Sie die MIR-Methode jeden Tag zweimal anwenden, und zwar vier Wochen lang. Ihr Körper ist dann hinreichend aktiviert, um den gesamten Prozess des Aufräumens, Ergänzens und Ausbalancierens weiterhin selbst durchführen zu können. Lege Sie darum nach vier Wochen die MIR-Methode weg. Das sorgt auch dafür, dass Sie nicht von der MIR-Methode abhängig werden. Wenn Sie merken, dass Sie nach den vier Wochen noch mehr brauchen, dann können Sie es nach ein paar Wochen Wochen ruhig wieder aufgreifen. Die MIR-Methode wirkt dann als Wartungsmethode. **Die Prozesse, die die MIR-Methode in Gang setzt, können noch mindestens 19 Monate lang wirksam sein!**

Laura: "*Vor kurzem hatte Lukas eine Ekzemstelle in seiner Kniekehle. Eine Woche MIR und sie war weg.*"

KAPITEL 8. WAS BEWIRKT DIE MIR-METHODE?

Was geschieht, wenn Sie die MIR-Methode anwenden? Die Antwort hierauf ist nicht wissenschaftlich, sondern beruht auf meinen Kenntnissen im Muskeltesten, kombiniert mit meiner Intuition und den Erfahrungen mit meinen Klienten. Umfragen liefern mir die statistische Untermauerung der Ergebnisse. Näheres hierzu finden Sie auf der Website www.mir-methode.de.

Wenn Sie mit der MIR-Methode beginnen, veranlassen Sie Ihren Körper, sich in neun Bereichen gleichzeitig selbst zu heilen. Jeder dieser Aufträge belastet den Körper stark. Dadurch können Sie Müdigkeit fühlen oder körperliche Reaktionen erfahren.

Wie der Körper diese Aufträge ausführt, ist zwar zu einem Teil verständlich, zu einem großen Teil aber ein Geheimnis des Körpers. So wie der Körper auf einfach fantastische Weise Wunden zu heilen vermag, ist es (noch) nicht ganz deutlich, wie der Körper die meisten Aufträge ausführt. Wohl ist es deutlich, wie Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden. Durch zunehmende Darmtätigkeit, durch das Ausscheiden von Flüssigkeit über die Nieren und durch verstärktes Transpirieren scheidet der Körper Giftstoffe aus. Über die Nieren und die Atemluft kann der Körper den Säuregrad wieder auf das richtige Niveau bringen. Wie das Loslassen von Emotionen geschieht, ist weniger deutlich. Menschen, die Energie oder Auren zu sehen vermögen, können wahrnehmen, was geschieht, wenn jemand mit Hilfe der MIR-Methode emotionellen Ballast über Bord wirft: Chakras öffnen sich und gesunden, die Aura wird gesäubert und umgibt als eine beschützende Hülle den Körper.

Die MIR-Methode funktioniert immer. Das habe ich durch Kinesiologie (Muskeltests) feststellen können. Da dies aber nicht immer erkennbar ist, muss ich einräumen, dass 20% der Anwender keine unmittelbare Wirkung merken.

Die Kraft von Aufträge an den Körper

Wohl ist es deutlich, dass die Aufträge an den Körper funktionieren. Viele Methoden basieren darauf. Aus der NLP weiß ich, dass das Unterbewusstsein Aufträge eigentlich nur annimmt, wenn Ihr Wesen sich entspannt und sicher fühlt. Hiervon macht die MIR-Methode Gebrauch: sie bringen sich durch Berührungen in einen optimalen Zustand, in dem Ihr Körper aufnahmebereit ist. Nichts ist schlimmer als vor dem Spiegel zu rufen: "Du bist wunderbar!", während Ihr ganzes Wesen denkt: "Ja, ja, das meinst du nur!" Nur wenn Ihr Wesen in Ruhe ist, kann Ihr Unterbewusstsein die neuen Aufträge aufnehmen und positiv beantworten.

Reaktionen des Körpers

Letztes noch dies: Seien Sie sich bewusst, dass körperliche Reaktionen auftreten können, wenn Sie diese Aufträge erteilen. Wenn der Körper zu entgiften beginnt, können Sie die Wirkung dieser Säuberung merken an Ihrem Urin (dunkler, stärker riechend), an Ihrem Stuhlgang (häufiger und von unterschiedlicher Struktur, Magenkrämpfe), an Müdigkeit, Juckreiz, Kopfschmerzen und so weiter. Dies kann in den ersten Tagen ziemlich heftig sein. Machen Sie dann vor allem weiter, denn Ihr Körper reagiert gut darauf. Sie helfen dem Körper, indem Sie ihm weiterhin die Aufträge geben, und so bringen Sie den Säuberungsprozess schneller zum Erfolg. Wird es Ihnen zu schwer, reduzieren Sie die Aufträge dann auf die Schritte 5 und 7. Viele Leute, die von der MIR-Methode müde werden, wenden sie nur abends vor dem Schlafengehen an.

Von Leuten, die die MIR-Methode anwenden, habe ich die untenstehenden Reaktionen gehört. Vielleicht erkennen Sie sie wieder, vielleicht auch nicht. Jeder Mensch ist einzigartig und die Störungen in Ihrem Körper sind das auch. Ihr Körper weiß selbst, wo die Problempunkte sind und arbeitet mit unendlicher Weisheit selbstständig daran.

Die am häufigsten vorkommenden Reaktionen sind:

- Verwirrtheit;
- Kopfschmerzen;
- Muskelkrämpfe;
- Müdigkeit, viel schlafen;
- unruhiger schlafen;
- gereizt, gefühlsmäßig instabil, viel alter Zorn, Kummer;
- stärkerer Schweißgeruch unter den Achseln, stärkeres Schwitzen;
- Hitzewallungen;
- schmutziger Zungenbelag, Mundgeruch, unangenehmer Geschmack im Mund;
- mehr urinieren, mehr Stuhlgang, häufiger zur Toilette müssen;
- Bauchkrämpfe;
- laufende Nase;
- zwischenzeitige Menstruation;
- Erkrankungen, Fieber, Halsschmerzen, Husten.
- Gelegentlich sind jedoch auch keinerlei Reaktionen merkbar.

Wenn die körperlichen Reaktionen sehr stark sind, suchen Sie dann Hilfe beim Arzt oder bei einem MIR-Methode-Therapeuten. Manchmal ist eine ärztliche Kontrolle einfach nötig, um festzustellen, ob alles gut verläuft. Manchmal zeigt Ihr Körper etwas, das ihm schon lange im Wege war, und dann ist ärztliches Eingreifen einfach nötig, so wie bei einer Entzündung im Mund.

Bleiben Beschwerden längere Zeit bestehen, dann kann es sinnvoll sein, sich von einem MIR-Methode-Therapeuten begleiten zu lassen. Diese sind speziell darin ausgebildet, festsitzende Ursachen von Beschwerden zu suchen, ausgehend von der Denkweise der MIR-Methode. Sie können diese Ursachen mit Hilfe eines speziellen Protokolls der MIR-Methode oder mit ihrer eigenen Therapie erkennen und behandeln. Dadurch kommen Sie einfacher durch den Prozess, der mit der MIR-Methode in Gang gesetzt wird. MIR-Methode-Begleiter können den Prozess

mit einigen Behandlungen stark beschleunigen. Auf der Website sind die ausgebildeten Therapeuten und Coaches aufgeführt.

Wenn Sie in Ihrem Körper keinerlei Reaktion bemerken, ist das oft enttäuschend. Das heißt aber nicht, dass nichts geschieht. Ihr Körper ist dann meistens im Verborgenen tätig, was für Sie nicht erkennbar ist. Glauben Sie dann nicht, dass es nicht funktioniert, sondern versuchen Sie zu beobachten, welche subtilen Veränderungen bei Ihnen stattfinden. Denken Sie dabei z.B. an Müdigkeit oder Irritationen, oder positiver: dass Sie weniger ängstlich sind oder auf einmal deutlicher Ihre Grenzen angeben, dass Sie gerne mehr schmusen möchten oder dass Sie sich anders ernähren: mehr trinken, mehr Lust auf Obst und Gemüse.

Merken Sie nur wenige Reaktionen in Ihrem Körper, dann kann es hilfreich sein, die Prozesse in Ihrem Körper mit Hilfe von Computern messen zu lassen, Muskeltests durchführen zu lassen (Touch for Health) oder Ihren Körper readen zu lassen von Menschen, die paranormal wahrnehmen können. Das hilft Ihnen in Ihrem Prozess. Sie können sich aber auch einfach glücklich preisen, dass Sie keine unangenehmen Reaktionen erfahren haben und darauf vertrauen, dass Ihr Körper seine Aufträge erfüllt.

Ergebnisse nach der Anwendung der MIR-Methode

Die MIR-Methode hat bei vielen Menschen positive Veränderungen ihrer körperlichen und/oder emotionalen Gesundheit zustande gebracht. Die Ergebnisse unterscheiden sich stark voneinander, je nachdem, in welcher Verfassung der Körper sich befand und wie der Betreffende sein bisheriges Leben gestaltet hatte. Es kann interessant sein, zu lesen, welche Wirkungen andere erfahren haben. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es Ihnen genauso geht. Ihr Körper ist einzigartig und hat einen eigenen speziellen Prozess der Optimalisierung. Sie wissen jetzt, dass die MIR-Methode eine universelle Methode ist, die bei sehr vielen Arten von Beschwerden helfen kann. Probieren Sie es aus!

KAPITEL 9. OFT GESTELLTE FRAGEN

1. **Wie lange sollte man die MIR-Methode anwenden?**
   Um beste Resultate zu erzielen, sollte man die MIR-Methode 2x pro Tag für die Dauer von 4 Wochen anwenden.

2. **Wie verfahre ich nach Ablauf der 4 Wochen?**
   Im Prinzip arbeitet Ihr Körper, nach Ablauf der 4 Wochen, selbstständig weiter. Er ist jetzt in der Lage innerliches Gleichgewicht anzubringen, zu entgiften und Ihre Lebensaufgabe zu verdeutlichen. Viele Menschen beenden nach 4 Wochen die Anwendung der MIR-Methode, um sie später wieder aufzugreifen. Sollten nach 4 Wochen immer noch körperliche Beschwerden auftreten, dann ist es ratsam, die MIR-Methode unterstützend anzuwenden. Mögliche Anwendung zum Beispiel: 1 Woche Anwendung, 3 Wochen Pause oder jeden Sonntag.

3. **Was passiert, wenn ich die Anwendung der MIR-Methode einen Tag vergesse?**
   Es passiert nichts, auch wenn Sie es länger als einen Tag vergessen. Die Anwendung einfach wieder aufnehmen. Ein anderer Grund die Anwendung der MIR-Methode zu vergessen kann sein, dass Sie sie in diesem Moment nicht mehr brauchen. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl.

4. **Wende ich die MIR-Methode am besten morgens oder abends an?**
   Dass hat keinen Einfluss auf die Wirkung. Sie können sie 2x hintereinander anwenden oder 2x am Tag. Wenn Sie merken, dass die Anwendung Sie ermüdet, dann rate ich Ihnen die Anwendung abends im Bett durchzuführen, weil Sie dann sofort schlafen gehen können.

5. **Kann ich die MIR-Methode öfter als 2x pro Tag anwenden?**
   Ja, es hat jedoch keinen Nutzen. Es reicht aus wenn Sie Ihren Körper 2x pro Tag aktivieren.

6. **Kann ich die MIR-Methode auch nur 1x pro Tag anwenden?**
   Ja, auch dass ist möglich. Manche Menschen merken, dass die MIR-Methode heftig auf sie wirkt. Darum wenden diese Menschen die MIR-Methode 1x pro Tag an. Nehmen Sie Rücksicht auf Sich und Ihren Körper.

7. **Kann ich auch die Innenseite meiner Hand streicheln?**
   Ja, die Wirkung ist die gleiche. Wichtig ist der Hautkontakt.

8. **Sollte ich immer in eine bestimmte Richtung streicheln?**
   Auch die Streichelrichtung können Sie frei wählen. Durch die liebevolle Berührung Ihrer Haut fühlen Sie sich entspannt. In entspanntem Zustand kann Ihr Unterbewusstsein den 9 Schritten mühelos folgen.

9. **Streichle ich mit meiner linken oder rechten Hand?**
   Auch die Streichelhand können Sie frei wählen.

10. **Ist es notwendig, dass ich die 9 Schritte laut ausspreche oder kann ich sie mir auch denken?**
    Sie brauchen die 9 Schritte nicht laut auszusprechen, in Gedanken funktioniert es auch. Allerdings ist die Wirkung intensiver, wenn Sie die 9 Schritte aussprechen, weil sie dann auch noch über Ihr Gehör ins Unterbewusstsein gelangen. Ein doppelter Effekt sozusagen. Sprechen Sie die 9 Schritte, möglichst, immer laut aus.

11. Kann ich auch Schritte auslassen?

Nein. Alle Schritte der MIR-Methode sind miteinander verbunden und daher ist es sehr wichtig, dass man sie komplett ausführt. Manche Menschen lassen einige Schritte aus und konzentrieren sich nur auf einige Schritte.

In diesen Fällen werden die Elemente der MIR-Methode voneinander getrennt und dadurch verzerrt sich die Wirkung.

Beispiel: Sie aktivieren Ihren Hormonsystem, aber ihren Körper kann die neuen Hormone nicht anreichern, weil Schritt 5 (Defizite auffüllen) fehlt. Dann wirkt die MIR-Methode nicht komplett und die Schritte greifen nicht ineinander.

Auch denken einige Menschen, dass sie bereits von Vater oder/und Mutter losgekoppelt sind und überschlagen diesen Schritt. Die Folge ist, dass Ihre Körper andere Schritte und Prozesse aktiviert, die viele Probleme lösen, vieles ins Gleichgewicht bringt und, da wo nötig, anfüllt. Wenn Sie, in diesem Fall noch fest verbunden sind mit Vater oder/und Mutter, dann werden alle Verbindungen verstärkt und können sich manche Verbindungen sehr unangenehm anfühlen und vermeintlich beherrschbare Irritationen stärker in den Vordergrund treten. Sie können plötzlich irritiert sein durch Ihren Partner, Arbeitskollegen oder anderen, die Ihnen unbewusst und auf irgendeine Weise an Ihre Eltern erinnern. Ich rate Ihnen daher, alle Schritte komplett auszuführen.

12. Darf ich Schritte an die MIR-Methode fügen?

Ja. Allerdings macht es keinen Sinn, da die MIR-Methode so entwickelt ist, dass sie alles umfasst wodurch Beschwerden entstehen können. So haben alle 9 Schritte eine positive Wirkung auf die Verstärkung Ihres Immunsystems. Jeder Schritt wirkt auf den Wasserhaushalt Ihres Körpers und den Energieaufbau.

13. Ich bekomme hauptsächlich Beschwerden. Ist dass normal?

Es ist ganz normal, dass Sie Beschwerden bekommen. In Ihrem Körper kommen mehrere Prozesse gleichzeitig in Bewegung und das ist spürbar.
Wenn es zu heftig ist, dann führen Sie nur Schritt 5 und 7 aus. Sollte dies auch noch zu viel sein, dann rate ich Ihnen einen Therapeuten zu konsultieren, der mit der MIR-Methode arbeitet.

14. Seit ich die MIR-Methode anwende bin ich nur noch müde. Ist das normal?

Bei manchen Menschen wurde eine jahrelange Müdigkeit, die sich im Körper festgesetzt hatte, gelöst. Es ist möglich, dass Sie jahrelang an Ihre körperlichen Grenzen gegangen sind und dass Ihr Körper Sie dieses nun spüren lässt. Sie können die Behandlung 4 Wochen lang ganz normal durchführen. Hören Sie auf Ihren Körper. Bittet er um Ruhe, dann gönnen Sie ihm Ruhe.

15. Ich merke absolut nichts. Wirkt die MIR-Methode bei mir nicht?

Ca. 20% der Menschen spürt nichts von der Wirkung der MIR-Methode.
Das kann 2 Gründe haben: a.) Sie haben im Vorfeld schon viel an Ihrer persönlichen Entwicklung und Gesundheit gearbeitet, wodurch die grössten Veränderungen bereits stattgefunden haben. In diesem Fall ist Schritt 9, die Verwirklichung Ihrer Lebensziele, der Wichtigste. b.) Die Veränderungen sind feinfühlig, wodurch Sie sie nicht gleich erkennen. Achten Sie in diesem Fall auf mögliche Stimmungsschwankungen bei sich, wie Sie auf Ihren Partner und/oder Kinder reagieren, Kopfweh und mögliche Veränderungen Ihrer Schlafkultur.
Diejenigen, die absolut keine Wirkung spüren, können sich an einen Therapeuten wenden, der die Veränderungen der Energieströme per Computer oder eigenem Einfühlungsvermögen messen kann.
Eines ist jedoch sicher: Die MIR-Methode wirkt immer, spürbar oder nicht.

16. Wie behandele ich mein Haustier?

Streichlen Sie den Rücken Ihres Haustieres und sprechen Sie gleichzeitig die 9 Schritte laut aus. Läuft das Tier weg, dann kann es ein Zeichen sein, dass das Tier genug empfangen hat oder dass die Energie dem Tier spürbar unangenehm ist. Respektieren Sie das und versuchen Sie es später noch einmal. Die meisten Tiere legen sich jedoch gern hin, um die Behandlung zu empfangen.

17. Kann ich die MIR-Methode auch auf Abstand anwenden?

Dass ist möglich. Allerdings ist es notwendig, dass die betreffende Person der Behandlung zustimmt. Es ist ratsam jemanden dabei zu haben der weiss, dass möglicherweise starke Reaktionen vorkommen können. Die Behandlung sieht wie folgt aus: Nennen Sie erst den Namen der betreffenden Person, dann den jeweiligen Schritt, während Sie gleichzeitig über Ihre Hand streicheln: "Peter, Säuregrad optimieren." Es ist möglich, dass Sie selbst auch auf diese Behandlung reagieren derweil Sie eine andere Person behandeln. Dann ist es ratsam, sich selbst auch noch mit der MIR-Methode zu behandeln. Am besten ist es, wenn Sie die MIR-Methode an andere weiter geben, indem Sie ihnen beschreiben, wie sie angewendet wird. Es geht nichts über die Fähigkeit sich selbst heilen zu können.

18. Darf ich die MIR-Methode auch bei Schwangerschaft anwenden?

Ja, aber am besten erst nach der zwölften Woche. Es sei denn, dass Schwangerschaftsbeschwerden in der ersten Periode zu heftig sind.

Mit heftigen Schwangerschaftsbeschwerden sind u.a. Übelkeit, sich übergeben und erhöhter Juckreiz gemeint. In diesen Fällen ist es ratsam mit der MIR-Methode zu beginnen. Bei geringfügigen Beschwerden sollte man warten bis die ersten 12 Wochen vorüber sind.

19. Ich reagiere meistens empfindlich auf Behandlungen oder Medikamente. Kann ich die MIR-Methode überhaupt vertragen?

Bei empfindlichen Reaktionen oder Hochempfindlichkeit sollte man die MIR-Methode mit Vorsicht anwenden, d.h. dass man mit Schritt 5 (Alle Defizite auffüllen) und 7 (Grundbedürfnisse auffüllen) beginnt. Damit sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper erst neue Reserven aufbaut, bevor Sie mit der kompletten Behandlung beginnen. Diese Vorstufe macht die MIR-Methode für empfindlich reagierende und hochempfindliche Personen weitaus komfortabler.

20. Ich bin momentan in spezialistischer Behandlung. Wie sieht es dann aus mit der Anwendung der MIR-Methode?

Die MIR-Methode kann von jedem genutzt werden, auch wenn Sie sich in spezieller Behandlung befinden. Beginnen Sie nur mit Schritt 5 und 7 und informieren Sie Ihren Spezialisten und halten Sie ihn auch auf dem Laufenden bezüglich des weiteren Verlaufes der Wirkung der MIR-Methode. Auch die Begleitung durch einen MIR-Methode-Therapeuten kann notwendig sein zur Unterstützung Ihrer emotionalen Reaktionen, die mit Ihrem Heilungsprozess in direkter Verbindung stehen.

21. Wirkt die MIR-Methode auch bei Suchtkrankheiten?

Ja, es gibt Erfolgserlebnisse von Menschen, die sich von ihrer Sucht befreien konnten. Wichtig zu wissen ist, dass Sie sich selbst in den ersten 4 Wochen nicht zwingen sollten, die jeweilige Sucht aufzugeben. Erst nach 4 Wochen kann es möglich sein die Sucht aufzugeben. Das ist für viele Menschen eine schwierige Herausforderung. Eine Sucht lässt sich nur langsam abbauen. Gönnen Sie sich die nötige Zeit. Suchen Sie professionelle Hilfe und Unterstützung bei ernsthafter Sucht, die Ihr tägliches Funktionieren einschränkt oder gar ernsthaft stört.

MIR-Methode[È]

Kreisen Sie über Ihren Handrücken.
Sagen Sie dazu jeden Schritt 3x laut:

1. Säuregrad optimieren.
2. Entgifte jegliche toxische Belastung.
3. a. Vater loskoppeln.

   b. Mutter loskoppeln.
4. Meridiane säubern.
5. Alle Defizite auffüllen.
6. Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen.
7. Grundbedürfnisse auffüllen.
8. Chakras und Aura optimieren.
9. Lebensaufgabe verdeutlichen.

➔ MIR-Methode 2x täglich anwenden, während 4 Wochen.

➔ Bei ernstzunehmenden Beschwerden nur Schritt 5 und 7 in den ersten 2 Wochen, danach alle 9 Schritte weitere 4 Wochen anwenden.

MIR-Methode®, Selbstheilungsmethode

Mireille Mettes (geboren 1967). Ausbildungen: Englischlehrerin, Doktor in Unterrichtswissenschaften (Innovation und Management), International zertifizierter NLP-Trainerin und Heilpraktikerin.
Sie schulte sich und vertiefte Ihr Wissen durch das erlernen vieler alternativer Heilmethoden: Touch for Health, NAET, Body Talk Access, EMDR, EFT, etc. und absolvierte eine Ausbildung in der sie medizinische Grundkenntnisse erlangte.

In Zusammenarbeit mit ihren Patienten entwickelte sie die MIR-Methode. Seitdem beschäftigt sie sich damit, die MIR-Methode weltweit zu verbreiten.

"Es ist für mich ein großes Glücksgefühl, dass ich die MIR-Methode entwickelt habe. Menschen können jetzt auf sehr einfache Weise die Selbstheilungskräfte ihres Körpers aktivieren."

"Mireille ist eine besondere, energische Frau, die die einzigartige Gabe hat, aus vielen Gebieten das herauszufiltern, bis hin zum Kern, um den es wirklich geht. Die MIR-Methode ist einfach verwendbar und wirkt schnell und zweckmäßig!"
Medizinische Hellseherin Hyacintha Kraidy – Praxis Claritas Essentiae, Niederlande.

Für mehr Information: www.mir-methode.de
auf englisch: www.mirmethod.com

ISBN 978-90-815341-2-3