

DIE 4 QUADRANTEN DES LEBENS



Entdecken Sie das Geheimnis,
ein Leben in Balance zu führen

Die vier Quadranten des Lebens

Jürgen Beck

Inhalt:

[Die vier Quadranten des Lebens](#)

[Vorwort](#)

[Kapitel 1: Physisches Wohlbefinden](#)

[Kapitel 2: Emotionales Wohlbefinden](#)

[Kapitel 3: Spirituelles Wohlbefinden](#)

[Kapitel 4: Mentales Wohlbefinden](#)

[Kapitel 5: Wie verbringen Sie Ihre Zeit?](#)

[Kapitel 6: So kommen Sie in den Fluss](#)

[Kapitel 7: Senken Sie Ihren Stress](#)

[Kapitel 8: In der Spur bleiben](#)

[Zusammenfassung](#)

*Die vier Quadranten des Lebens, J. Beck
Jazzybee Verlag Jürgen Beck
86450 Altenmünster, Loschberg 9
Deutschland*

ISBN: 9783849644482

*www.jazzybee-verlag.de
www.facebook.com/jazzybeeverlag
admin@jazzybee-verlag.de*

Der Autor/Verleger dieses Berichts hat bei der Zusammenstellung die größtmögliche Sorgfalt walten lassen. Dennoch ist es zu jeder Zeit möglich, dass, aufgrund der Schnelllebigkeit des Internets, Informationen veraltet sind.

Der Autor/Verleger übernimmt keinerlei Haftung für Irrtümer, Auslassungen oder gegensätzliche Interpretationen des Inhalts. Jede Ähnlichkeit mit lebenden Personen oder Organisationen ist unbeabsichtigt.

Kein Ratgeber kann eine Erfolgsgarantie sein. Jeder Leser sollte sich auf sein eigenes Urteilsvermögen bezüglich seiner individuellen Verhältnisse verlassen und sich entsprechend verhalten.

Dieses Buch stellt keinen rechtlichen, finanziellen oder oder geschäftlichen Ratgeber dar. Jeder Leser sollte bei Fragen in diesen Bereichen kompetente und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Die vier Quadranten des Lebens

Vorwort

Unsere vier "Quadranten des Lebens", der spirituelle, mentale, emotionale und physische, funktionieren wie ein durchdringendes und miteinander arbeitendes System. Die

Quadranten unterscheiden sich in der Ausprägung ihrer Schwingungen, welche die meisten Individuen nur den physischen spüren lassen.

Was auf einem dieser Quadranten lastet, hat direkte Auswirkungen auf alle anderen. Das Wissen darüber, wie das passiert, hilft enorm dabei, eine gesunde Balance herzustellen. Auf der physischen Ebene sind Viren und Mikroben nicht die tatsächlichen Verursacher, sondern der Mangel an gesunder Ernährung und Sport, der unseren Körpern ermöglicht, resistent zu werden. Viren und Mikroben sind jeden Tag vierundzwanzig Stunden in uns und um uns herum, sogar in gesunden Individuen.

Wie können wir also dieses zusammengesetzte und komplexe System, den Körper, in dem wir leben, besser behandeln? Offensichtlich steckt hier mehr dahinter als ein schneller Crashkurs. Möglicherweise machen Sie bereits heute schon einiges richtig in Bezug auf diese Hilfe. Die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen, besagt bereits, dass Sie Schritte dahingehend unternommen haben, für Ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen und dass Sie nicht warten wollen, bis etwas schief geht und dann vom Arzt erwarten, dass er es schnell „repariert.“

Das heißt übrigens beileibe nicht, dass Sie keinen Arzt aufsuchen sollten, wenn Sie sich nicht gut fühlen! Diese bieten in aller Regel sachkundige und schnelle Hilfe und ohne sie auskommen zu wollen, könnte sich als verhängnisvoller Fehler herausstellen. Nachdem dies nun klargestellt ist, sollten Sie wissen, dass die „moderne“ westliche Medizin in aller Regel keine holistische Betrachtungsweise des Themas „Wohlbefinden“ pflegt, sondern eher auf symptomatische Linderung setzt. Um die physische Fitness mit allem anderen, was unser Leben ausmacht oder beeinträchtigt, in Balance zu bringen,