



Tagesplan  
für  
Selbstheilener



## Nach dem Aufwachen

Erinnerung an mein wahres Selbst. “Ich bin  
Bewusstsein”

Als dieses Bewusstsein erfülle ich jede Zelle  
meines Körpers.

### Morgensegen:

Ich segne:

- meinen Körper
- meinen Willen, meine Disziplin und  
Konsequenz
- meine Schaffenskraft
- meine spirituellen Helfer (Schutzengel,  
Ahnen)
- die liebsten Menschen um mich herum
- meine Tätigkeit, mein Haus, mein Auto
- andere wertvolle Lebensinhalte

Einen ausformulierten [Morgensegen findest Du  
hier.](#)



## Vor dem Frühstück

Setz Dich kurz hin und mach dir Notizen zu folgenden Fragen:

- Was will ich heute erreichen?
- Was könnte ich heute besser machen als gestern und dadurch meine Selbstwirksamkeit steigern?
- Welche Energie will ich in diesen Tag hinein strahlen?
- Wie muss ich demnach meinen Energiemagneten ausrichten?

Kurze **Atemübung** (1-3 Minuten): ich atme die Energie, die ich für das Erreichen des Tageszieles brauche, ein & erfülle jede Zelle damit.



**Bewegungsübung:** Liegestütz, Kniebeuge, "Radfahren", Situps, Plank, oder andere statische Übung, falls Du körperlich eingeschränkt bist, führe Dehnungsübungen durch







## Frühstück

In der soeben erzeugten Ausrichtung nehme ich mein **Frühstück** zu mir.

Zuvor segne ich es noch: zB mit den Worten: *Danke, dass du mich stärkst und aufbaust!*

Ich bin mir bewusst: ich gebe dem Körper wertvolle Baustoffe.

Ich kaue gründlich. Ich bin dankbar. Ich bin ganz DA.

! Verzichte während des Frühstücks auf Handy, Computer, TV & Zeitung, erlaubt ist Musik, die Dich aufbaut - ohne Nachrichten & Werbung.

Auch die Badezimmer Routine führe ich in der oben erwähnten Ausrichtung durch.

## Vormittag

Vormittags arbeitet unser Verstand üblicherweise am besten, deshalb liegt der Fokus jetzt auf mentalen Aktivitäten, beispielsweise:

- Deine Wunsch-Biografie schreiben
- [mentale Probe der Zukunft](#)
- [die 5 Minuten Technik](#)

Sollte ich [etwas loslassen oder jemandem verzeihen](#)?

Stell Dir folgende Fragen:

- Wie kann ich mich weiterbilden?
- Was kann ich dazu lernen ?
- Was muss ich festigen? [Technik des Umerlebens](#), [Ausrichten des Energie Magneten](#)
- Was kann ich an Neuem ausprobieren? ([Bengston Heilmethode](#), Sprache, Sport, Kunst.. .)



Nach spätestens 1,5h mentaler Arbeit solltest Du abschalten, entspannen oder auch etwas Bewegung machen.

 **Selfhealing Academy**







## Mittagessen

Vor jeder Mahlzeit erinnere Dich an Deine energetische Ausrichtung.

Sollte Dein Energiemagnet nicht wunschgemäß gepolt sein, setz Dich eine Minute hin und konzentriere Dich auf das, was Du anziehen willst. Mach Dich **magnetisch** dafür.

**Segne** jede Mahlzeit, beispielsweise so: *Danke, dass du mich stärkst und aufbaust!*

Sage Dir: *Ich gebe meinem Körper nun genau jene Stoffe, womit er neue Zellen und die für mich passende Medizin herstellen wird.*

Ich kaue gründlich. Ich bin dankbar. Ich bin ganz da.

! Verzichte während einer Mahlzeit auf Handy, Zeitung, Computer und TV, erlaubt ist Musik, die Dich aufbaut - ohne Nachrichten & Werbung.

## Nachmittag

Wenn es Dir möglich ist, genehmige Dir einen Mittagsschlaf. Schlaf ist das reinste Heilungsexilir.

Nachmittags könntest Du den Fokus auf körperliche Aktivität & Naturkontakt legen.



**Körperübungen:** Stretching, Qi Gong, Ausdauertraining, Kräftigungsübungen - Deiner Konstitution angepasst, aber immer ein kleiner Schritt mehr als gestern. So steigerst Du deine Selbstwirksamkeit.

Nutze unbedingt auch die Heilkraft der Natur - mindestens 1h täglich (bei jedem Wetter!)

Stell Dir diese Fragen:

- Was tut mir gut?
- Wie komme ich in einen Flow Zustand?
- Was macht mir Freude?
- Wie kann ich mich selbst belohnen?
- Was bringt mich zum Lachen?







## Abends

Für das Abendessen gelten die selben Tipps wie für das Mittagessen.

Danach sollte der Fokus auf feinstofflichen Aktivitäten liegen:

- [Heil-Meditationen](#) oder -Rituale\*
- ein Spaziergang,
- aufbauende Musik
- ein erhebendes Buch oder Gespräch

Vor dem Einschlafen führst Du eine ausführliche **Tagesanalyse** durch. Dafür stellst Du folgende Fragen:

- Inwiefern konnte ich heute aufbauen? Auf der körperlichen, der mentalen und der feinstofflichen Ebene?
- Was war nicht ideal? Erlebe es nun mental in eine optimale Version um.

\*Einige Heilrituale sind (kostenpflichtig) [hier verfügbar](#)



## Ich bin Gerald Hagler

Autor von "[So funktioniert Selbstheilung](#)"  
und auf Krebserkrankungen spezialisierter  
[Selbstheilungs-Trainer](#).

Ich setze auf eine **3 Ebenen Strategie**,  
welche physische, mentale und  
feinstoffliche Techniken kombiniert. Das  
Erreichen von kleinen, realistischen Zielen  
bringt eine **Erfolgsspirale** in Gang, die die  
Selbstheilungskräfte kontinuierlich  
verstärkt.

Wenn Du wissen willst, ob ich ein  
geeigneter Begleiter auf Deinem  
Heilungsweg bin, kontaktiere mich gerne  
unter **+66869441223** (Whatsapp, SMS,  
Telegram)



### 3 wertvolle Bonus TIPPS:

1. Wenn, **Ärger, Zweifel oder Depressionen** auftreten, stell Dir sofort die Frage: "Will ich dieser Situation oder diesem Umstand erlauben, mich aus meiner Balance zu werfen?"

[So zähmst Du die Affen im Kopf.](#)

2. **Soziale Medien, Nachrichten, Fernsehen:** Wir sollten uns von jeder äußeren Negativität fernhalten - ganz besonders während einer Phase der Selbstheilung. Auf Facebook & Co musst Du nicht komplett verzichten, aber Du solltest höchstens 1h täglich damit verbringen, am besten verteilt auf 3 mal 20 Minuten. Filtere streng, was Du an Dich heran lässt und was nicht. Erwinnere Dich: Dein Energiemagnet wird durch JEDEN Sinneseindruck beeinflusst.

3. Wir führen wöchentlich mehrmals kostenlose LIVE Selbstheilungstrainings via Zoom durch. Schreib Dich in den kostenlosen [Mitgliederbereich der Selfhealing Academy](#) ein, um mitmachen zu können. Oder komm in unsere [Facebook Gruppe](#).



Selfhealing.Academy