

A woman with her hair styled in an updo, wearing a sleeveless, floor-length pink dress with a lace bodice and a flowing skirt, stands with her back to the camera on a dirt path. The background is a soft-focus natural setting. Large, stylized white lily flowers with green leaves are overlaid on the image, appearing to float around the woman. The text 'OLESJA SILKINA' is at the top, and 'NATÜRLICH FRAU' is at the bottom.

OLESJA SILKINA

NATÜRLICH
FRAU



Es gehört mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern
als ihr treu zu bleiben. (*Friedrich Hebbel*)

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort
2. Die neue Zeit mit viel Elan – es kommt die Ära Wassermann
3. Stark und Rein will ich sein
4. Die Körperwelt ist schön und smart – Selbstannahme ist hier die Macht!
5. Gepflegt mit Stil – so ist das Ziel
6. Die biologische Uhr ist verbunden mit der Natur
7. Wenn du nicht weiterweißt, achte auf deinen Körpergeist!
8. Im Mittelpunkt des eigenen Selbst, besteht man den Lebenstest
9. Von Information zu Re-Formation

Natürliche Rezepte für die Schönheit
***Die Trickkiste ***

1. Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch ist entstanden, weil ich gemerkt habe, dass der menschliche Intellekt nach und nach an seine Grenzen stößt. Das passiert, weil wir dem Intellekt sehr viel zuschreiben. Der Intellekt ist ein Werkzeug unseres Körpers – nicht mehr und nicht weniger. In der großen Informationsflut findet man falsche Ideale und kommt somit zu einer unangenehmen Lebensweise. Am Ende leidet man selbst, zum Leid gehören emotionale Störungen, negative Gedankengänge und letztendlich Krankheiten und Einsamkeit. Leider versteht nicht jeder, warum er leidet, aber genau das gilt es herauszufinden. Herausfinden bedeutet, neugierig sein und den Mut zu besitzen dem emotionalen oder körperlichen Schmerz zu begegnen und ihn zu besiegen. Wir müssen verstehen, dass ohne Negatives nichts Positives entstehen kann und es ist unsere Entscheidung, welche Überzeugung zu gewissen Dingen wir pflegen. Man kann sein Leid weiter ausbauen, indem man zweifelt, noch negativer denkt und das Problem bis ans Äußerste treibt, ohne darin einen Sinn und Zweck zur Besserung der inneren Ansprüche und geistigen Wachstum zu sehen. Oder man kann es umkehren, transformieren und daraus neue Energien schöpfen. Doch es erfordert Mut und den bekannten ersten Schritt.

Zunächst sollten wir ganz genau wissen, dass unsere Seele mit einem Plan auf die Erde kommt. Ihr Ziel ist es Erfahrungen zu sammeln. Sie ist bereits mit allen Instrumenten für jede Art von Erfahrung ausgestattet, sonst

würde sie hier nicht überleben. Wir glauben doch nicht, dass die Seele kommt und vorzeitig gehen will? Es liegt auf der Hand, dass planlose Seelen auf Erden einen Chaos hinterlassen würden. Und dadurch, dass es einen Plan gibt, gibt es auch die entsprechende Ausstattung, deshalb gibt es überhaupt keinen Grund ängstlich zu sein. Angst ist auch ein Instrument, mit dem wir arbeiten sollten. Angst beschützt unser Leben, in dem es Adrenalin produziert, um uns aus gefährlicher Situation herauszuhelfen, um uns in diesem einen Moment genügend körperlicher Kraft zu geben und unseren Überlebenswillen zu aktivieren. Diese Eigenschaft hilft in Notsituationen, aber angewandt auf psychischer Ebene bewirkt es eher Panikattacken und Enge. Heute zählt man unzählige Arten von Angst, doch die meisten befinden sich auf der psychischen Ebene, wo sie nicht hingehören. Alle möglichen Arten von Phobien kommen nicht von irgendwoher. Und finden wir heraus, wo sie herkommen, werden wir verstehen, dass es keine Angst war, sondern nur ein Programm in uns, dass uns vielleicht irgendwann mal in die Psyche eingepflanzt worden ist und uns eine lange Zeit beeinflusst hat, wie ein Befall. Wenn man kleine Kinder beobachtet, stellt man schnell fest, dass sie keine Angst haben. Sie können die heiße Herdplatte anfassen, weil sie eben nicht wissen, dass man sich verbrennt und es weh tut. Also ist die Angst auf psychischer Ebene ein Produkt aus unseren vergangenen Erfahrungen. Aus diesem Grund haben Sie bitte keine Angst herauszufinden, woher Ihre Angst-Programme stammen und was sie in Ihnen bewirken. Erkennen Sie sie und ersetzen Sie sie. Diese ständige Neugier, Mut und Offenheit dem eigenen Selbst gegenüber wird Sie stärker, freier und glücklicher machen.

In diesem Buch stelle ich ganz bewusst viele Fragen, die Sie zum Nachdenken anregen sollen und Ihre innere Re-Formation wird dadurch aktiviert.

Bilden Sie sich doch selbst Ihre persönliche Meinung und machen Sie Ihren persönlichen ersten Schritt in ein anderes Leben.

Hinweis

Seien Sie bitte informiert, dass ich kein Mediziner bin. All das, was ich in diesem Buch beschreibe, basiert auf persönlichen Erfahrungen und Experimenten, denen ich mich selbst unterzogen habe.

Falls Sie bei irgendwelchen Aktionen Bedenken haben, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Die Bedenken haben immer ein Recht darauf zu existieren und kommen nicht von irgendwoher.

Jeder Mensch ist ein komplexes Wesen mit seinen Stärken und Schwächen auf der physischen, psychischen und energetischen Ebenen. Das was einem guttut, kann einem anderen schaden.

2. Die neue Zeit mit viel Elan: Es kommt die Ära Wassermann

Wir können uns glücklich schätzen, weil wir eine sehr große Wandlung auf diesem Planeten miterleben dürfen. Ende 2012 ist eine große Ära zu Ende gegangen - Ära „Fische“. Die Eigenschaften von dieser Ära waren vor allem das Vertrauen in die Erfahrung älterer Menschen und ihre Lebenseinstellungen.

Gewisse Charaktereigenschaften, Art und Weise zu leben, zu denken und handeln, hingen sehr davon ab, was die Vorfahren erlebt haben. Sie gaben ihr persönliches und übernommenes Wissen an uns weiter, damit wir Kinder ein einfacheres Leben haben. Diese Art und Weise zu leben drängt uns in eine komplette Abhängigkeit von unseren Vorfahren, Großeltern und Eltern. Man hat die Ratschläge nicht hinterfragt, sondern eher befolgt. Dazu gibt es sogar eine kleine Geschichte:

„Ein kleines Mädchen schaut seiner Mutter bei der Zubereitung eines Stücks Fleisch zu. Die Mutter schneidet von jeder Seite einen Teil ab und erst dann beginnt sie das Fleisch zu würzen und braten. Da fragt das Mädchen:

- „Mama, warum schneidest du das Fleisch von jeder Seite etwas ab? Das scheint doch noch gut zu sein.“
- „Das ist nun mal der Vorgang der Zubereitung das gehört dazu. Das hat mir meine Mutter so beigebracht. Vielleicht solltest du sie fragen.“
Das macht das Mädchen natürlich:
- „Oma, warum muss man das Stück Fleisch von jeder Seite abschneiden, bevor man das zubereiten kann?“

- „Hmmm....“ – sagt die Oma – „so hat meine Mutter auch immer gemacht. Ehrlich gesagt, weiß ich das nicht. Frag sie doch mal.“

Voller Neugier geht die Kleine zur Uroma:

- „Ich habe meiner Mutter beim Zubereiten des Fleisches zugesehen und sie schneidet von jeder Seite ein Stückchen ab und schmeißt es fort. Sie meint das wurde schon immer so gemacht. Kannst du mir sagen warum?“
- Da lächelt die Uroma und sagt: „Ich musste es zurechtschneiden, weil der einzige Topf, den ich hatte, ziemlich klein war.“

So hat das kleine Mädchen herausgefunden, was der wirkliche Grund dieses Handelns war.

Und genau das, liebe Leserinnen und Leser, ist die beste Beschreibung für den Übergang von der Ära Fische, wo wir all das gemacht haben, was die anderen machten, in die Ära Wassermann. Es gilt zu erkennen, was der wesentliche Kern ist und persönliche Erfahrungen zu machen.

Die NEUE Ära hat gewisse Merkmale und wenn wir uns an diese halten, wird unser Leben harmonischer, denn wir fangen an mit der Zeit zu gehen und uns an die neuen Regeln zu halten. Eine Eigenschaft von dieser Zeit ist die Zusammenführung aller Menschen und Religionen auf unserem Planeten. Wir sehen die bereits eingetretenen Geschehnisse. Die sogenannte Flüchtlingskrise macht überall die Runde. Doch eine Krise ist es bei Weitem nicht, wenn man bereit ist, die Merkmale der Neuen Zeit anzunehmen. Für viele Menschen ist es eine Katastrophe und es gibt Menschen, die sich darüber freuen. Und alle beide Menschengruppen entscheiden selbst wie sie mit dieser Situation umgehen. Was meinen Sie, was ist einfacher? Kämpfen oder Annehmen einer uns nicht bekannten Situation? Und nun prüfen Sie sich selbst, wie

viel Energie verlieren Sie, wenn Sie mit etwas oder jemand kämpfen? Man ist mental nur noch damit beschäftigt über die Situation nachzudenken und kommt aber zu keinem Ergebnis, weil man eben bestimmte Situationen nicht beeinflussen kann. Und wie viel Energie brauchen Sie für das Annehmen? Ich bin überzeugt, dass das Annehmen weniger blauer Flecken mit sich bringt. Der Unterschied zwischen den beiden Menschengruppen ist ein Einziger - die einen gehen mit der Zeit und die anderen NOCH nicht. Finden Sie nicht, dass diese Situation uns auf unserer moralischen Ebene belehrt? Ich bin der Meinung, dass es uns heute am moralischen Reichtum fehlt und vielleicht waren wir es eben selbst, wir - die Menschen und das kollektive Bewusstsein, die diese Situation angezogen haben, um des Besseren belehrt zu werden.

Ein weiteres Merkmal von der Neuen Zeit ist der Übergang von der Erde selbst in die fünfte Dimension. Die Erde vibriert schneller. Wir merken das nicht auf der physischen Ebene, weil wir den gleichen Grad der Vibration auf der Ebene der Materie haben. Allerdings macht es sich auf der psychischen Ebene (die sogenannte feinstoffliche Materie) doch arg bemerkbar. Wir fühlen uns schnell übermüdet und vielen Dingen nicht gewachsen. Wir haben körperliche Leiden, sind gereizt oder einfach unzufrieden mit sich selbst. Die unterschiedlichsten Situationen in unserem Leben kommen gesammelt auf einen zu und überlasten uns.

Wer sich ein bisschen mit Physik auskennt, weiß, dass eine höhere Vibration eine höhere Energieproduktion bedeutet. Mehr Energie im Leben bedeutet auch mehr Intensität. Und hier kommt es darauf an, welche Energien Sie in sich tragen. Sind es mehr positive Energien, dann werden Sie mehr Positives in Ihr Leben ziehen und erfahren. Sind Sie aber jemand, der mit vielen negativen Einstellungen lebt, dann werden sich auch diese intensivieren und noch mehr