WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle - Coaching

1. Zyklus / Recherche

Worum es geht...

- Warum Du selbst recherchieren solltest
- Wie Du Recherche in Deinen Tag integrieren kannst
- Welche Quellen Du nutzen kannst

Recherche und Weiterbildung gehören in ein selbstwirksames und verantwortungsvolles Leben und sind so Teil Deines Hormon-Reset-Lifestyles.

Die Themen, die Dir (nicht nur in den Wechseljahren) begegnen, sind individuell und werden sich immer weiter verändern. Deine Erfahrungen mit dem Hormon-Reset sollen Dir dabei helfen, Dich diesen Themen selbstverantwortlich zu stellen.

Es liegt allein in Deiner Verantwortung, Dich um Deine Gesundheit zu kümmern. Du musst wissen, was los ist, wenn Du eine Lösung finden willst. Auch wenn die Lösung medizinische Hilfe ist, musst Du verstehen, worüber gesprochen wird und ob Dein Gegenüber Deine Symptome in den Kontext der Wechseljahre einordnen kann, noch an überholten Diagnosen und Behandlungen hängt oder Dich sogar gaslightet, indem Dir suggeriert wird, dass Du übertreibst. Wenn Du informiert bist und gezielt nachfragst, wirst Du schnell herausfinden, ob Du an einem Ort bist, an dem Du Unterstützung erwarten kannst, oder nicht.

Die Grundlagen verstanden zu haben ist ein riesiger Hebel in Richtung Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen und ich kann Dir aus Erfahrung sagen: Das ist Gold Wert!

Es ist nicht das Ziel, alle Themen des Resets vollumfänglich aufzubereiten, aber Du brauchst ein grundlegendes Verständnis damit Du einen Sinn hinter den Methoden des Resets erkennst, wie tief Du einsteigen willst, liegt bei Dir.

Wenn Du mit bestimmten Themen in Resonanz gehst, bleib dran.

Schlaf interessiert Dich, weil Du unter starken Schlafproblemen leidest? ...bleib dran.

Du suchst nach Methoden um Deinen Stress zu bewältigen?..oder Du willst Deine Produkte zur Körperpflege selbst herstellen? Du kennst den Sinn und hast ein Ziel... also bleib dran und recheriere.

Recherche hört sich erstmal wichtig an, ist aber ganz einfach und kann ganz unterschiedlich aussehen.

Die folgenden Recherche -Tools kannst Du anwenden:

- Unterhalte Dich und stelle Fragen
- Lese oder höre gute Bücher und geh dabei zur Basis... das heißt, lese die Bücher der Menschen, die sich mit der Forschung beschäftigen. Z.B.:
  - Training und Ernährung: Dr. Gabrielle Lion, Dr.Stacey Simms
  - Ernährung und Diabetes: Dr. Jason Fung oder Dr. William Lee
  - Schlaf: Dr. Matthiew Walker
  - Stressmanagement, Meditation und Mindset: Dr. Joe Dispenza
  - Hormone und Gynäkologie: Dr. Felice Gersh usw. Wie Du siehst, sind hier keine deutschen Namen aufgeführt. Der Großteil der Forschung, findet in den USA statt. Für Studien und Informationen aus erster Hand musst Du zu den Menschen, die selbst forschen, Forschung verstehen und erfolgreich anwenden.
- Höre gute Podcasts. Gib Schlagworte ein und schau, womit Du in Resonanz gehst
- Schaue oder höre gute Videos auf You Tube. Bei "The Huberman Lab" findest du nahezu alle Themen in Sachen Gesundheit und Biohacking... von dort aus suche weiter
- Lerne ritualisiert und höre Bücher, Podcasts und Videos, während der Autofahrt, beim Putzen, dem Training oder Deinen täglichen Spaziergängen
- Bleibe an Themen dran und klick Dich weiter. Deine Algorithmen auf den unterschiedlichen Plattformen, werden Deine Interessen erkennen und Dich so weiter leiten... ein positiver Aspekt der KI.
- Recherchiere Themen immer dann, wenn sie für Dich aktuell sind. So bleibt mehr hängen und Du kannst direkt in die Anwendung gehen
- Bleib kritisch aber höre gut zu. Wenn Du merkst, dass Aussagen wiedersprüchlich sind, finde den Kern heraus und dieser liegt immer irgendwo in der Natur des Körpers auf Zellebene
- Mach es nicht zu kompliziert. Filtere die Dinge heraus, die für Dich wichtig sind. Du musst keine Prüfung ablegen. Kompetenzen eignest Du Dir mit der Zeit an, indem immer mehr zusammen kommt und so ein ganzheitliches Bild entsteht