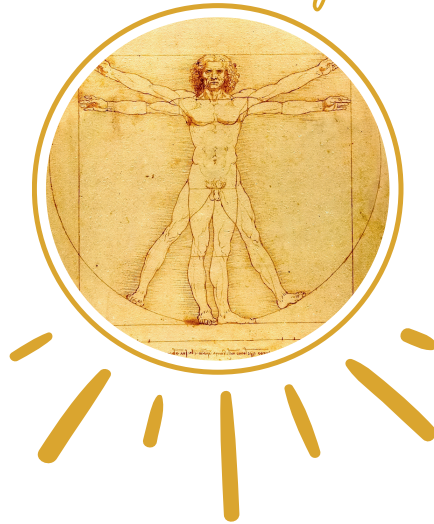


# Little Lights



## DER PHYSISCHE KÖRPER

Der physische Körper, wie ihn auch die klassische Medizin beschreibt, ist schon für sich betrachtet ein vielschichtiges und komplexes System. Er ist unsere berührbare Hülle aus Fleisch und Blut. Zu ihm gehört die Biomechanik und Biochemie. Er hat Empfindungen und sinnliche Wahrnehmungen über unsere Sinnessysteme - hören, riechen, schmecken, tasten, sehen.

### NAHRUNG

Wir nähren ihn durch physische Nahrung. Wir essen und trinken. Er braucht Wasser und die Zufuhr von Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide. Diese Nahrung bietet Inhaltsstoffe, die unser physischer Körper verwertet und damit seine Systeme mit Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fette, Mineralstoffe, Mengenelemente, Spurenelemente, Vitamine) versorgt. Neben einer gesunden Ernährung braucht unser physischer Körper Licht, Luft, Bewegung sowie ausreichend Erholung und Schlaf.

### SCHMERZ

Wir fühlen physischen Schmerz als eine Sinneswahrnehmung. Die Weltschmerzorganisation hat eine Definition dafür aufgestellt, was Schmerz ist: "Schmerz ist eine unangenehme Sinnes- oder Gefühlswahrnehmung, die mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung assoziiert ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird." Es handelt sich letztlich um eine Empfindung, die im Gehirn entsteht. Du wirst diese Art Schmerz kennen, wenn du dir z.B. den Zeh anstößt, Gelenkschmerzen bei Fieber, Zahn- und Kopfschmerzen, wenn du dir einen Knochen brichst, Bänder zu sehr dehnt, dir in den Finger geschnitten hast usw..

### EKSTASE

Sinnliches Erleben, das uns "positiv" stimuliert: wohliges für Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Spüren. Das genussvolle Essen in einem gemütlichen Restaurant in der Sonne am Meer, die leichte erfrischende Brise und der Duft von Blumen, der Kuss auf nackte Haut. Hingebungsvoller Sex.

Quelle: PM Handbuch Clinton Callahan [www.possibilitymanagement.org](http://www.possibilitymanagement.org)