# Danette May – Transkript

Interviewerin:
Okay. Wir beginnen damit, dass Sie sich kurz vorstellen und uns ein wenig darüber erzählen, was Sie tun.

Danette May:
Okay. Mein Name ist Danette May und ich... Was ich mache? Das ist eine interessante Frage, weil ich immer an dem Teil von mir arbeite, der nichts tut, und daran, diesen Teil von mir zu lieben. Aber was ich in die Welt gesetzt habe, ist diese Online-Community für Frauen, ungefähr eine Million bis zwei Millionen auf der ganzen Welt, in der wir verschiedene Arten der Heilung anbieten, sei es durch Nahrung, Bewegung oder Denkweise. Und dann haben wir auch ein Superfood-Unternehmen, das wir leiten, das Superfoods, uralte Ernährungsformen in die moderne Lebensweise bringt.

Interviewerin:
Können Sie uns etwas darüber erzählen, wie Sie zu dieser Arbeit gekommen sind, dieser Art von transformierender Arbeit, die Sie heute machen?

Danette May:
Ja, von klein auf ... Kennen Sie das, wenn man jung ist und diese Träume hat? Eigentlich stimmt mein Traum, den ich heute lebe, ganz mit dem Traum als kleines Mädchen überein. Ich erinnere mich, dass ich dachte, ich wollte Frauen, insbesondere Frauen, in die Berge bringen, um sie zu heilen, um mehr Liebe und Verbundenheit zu erlangen, und ich wusste, dass es dieses Element der Natur gab, das ich für lustig, skurril hielt. Das war schon immer mein Traum. Ich dachte an Retreats in den Bergen.

Heute bringe ich den Retreat ins Zuhause. Aber es war nicht so, als hätte sich mein Traum manifestiert, bevor ich fiel. Ich denke, das ist auch sehr bezeichnend für das Leben vieler Menschen. Wir haben diese verfeinernden Momente und das definiert das Warum dessen, was wir tun. Ich denke, es ist tatsächlich Ihr Geschenk. Der Schmerz ist ein Geschenk, weil er Sie ein bisschen tapferer macht. Sie verstehen wirklich, warum Sie hier sind, warum Sie bestimmte Dinge durchmachen, und wissen, was Sie für den nächsten Schritt Ihres Lebens tun müssen.

Ich hatte definitiv ein verfeinerndes Feuer und ich bin so dankbar dafür, weil es mich dorthin katapultiert hat, wo ich heute bin.

Interviewerin:
Großartig. Wie arbeiten Sie mit jemandem zusammen, um... Wenn jemand mit etwas Traumatischem in seinem Leben oder einer großen Herausforderung konfrontiert ist, wie arbeiten Sie mit ihm zusammen, damit er es als Schritt für seine Evolution, als verfeinernden Moment nutzen kann, anstatt Opfer zu werden?

Danette May:
Ich werde einen Schritt zurückgehen und einen kleinen Teil der Geschichte erzählen, da es schwierig ist, Ratschläge zu geben, wenn jemand tatsächlich im verfeinernden Feuer steckt. Er ist auf dem Höhepunkt des Alleinseins, der inneren Durcheinanders, des Unzulänglichkeitsgefühls. Es ist sehr schwierig, Rat zu geben. Wenn also jemand zuhört, möchte ich, dass er versteht, was ich durchgemacht habe und warum ich so vielen Frauen helfen konnte, herauszukommen. Es ist, weil mein Durcheinander meine Botschaft wurde.

Für mich war das verfeinernde Feuer: Ich ließ es einfach laufen. Ich war nicht unbedingt zerstörerisch. Mein Leben war nicht völlig schlecht. Aber ich hatte den Tempomat drin. Ich weiß nicht, wie viele das verstehen können, aber ich hatte den Tempomat eingestellt und reiste nur durch das Leben. Ich ignorierte Zeichen links und rechts, denn wenn ich mich zu ehrlich mit meinen Umständen beschäftigt hätte, hätte ich etwas ändern müssen. Ich ignorierte die Dinge also. Ich war verheiratet, hatte eine Tochter und war schwanger mit meinem zweiten Kind.

Ich war in meinem Leben immer so gut darin, meiner Intuition nicht zuzuhören, meiner Intuition nicht zu vertrauen, wirklich nur in der Komfortzone zu bleiben, denn meine Intuition war am Klingeln. Aber das würde bedeuten, vielleicht meine Beziehung zu beenden, mein Zuhause zu verlassen und meine tägliche Arbeitsweise zu ändern.

Ich erinnere mich noch lebhaft, wie ich in meinem Wohnzimmer saß und meinen Bauch hielt. Man erwartet Tritte. Ich hatte diesen ruhigen Moment, einen wirklich seltenen ruhigen Moment, und ich hatte das Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Ich war im letzten Trimester. Ich erinnere mich so lebhaft an diesen Moment, weil es fast wie zwei kleine Vögel auf meinen Schultern war. „Irgendwas stimmt nicht." Und dann sagte der andere: „Du bist nur paranoid." – „Irgendwas stimmt nicht. Er bewegt sich nicht." Ich drückte auf meinen Bauch. keine Bewegung.

Aber wenn Sie den Tempomat so gut beherrschen und nicht auf Ihre Intuition hören, finden Sie sofort etwas zu tun, denn das beendet den Denkprozess. Also bin ich aufgestanden und habe mich um das Haus gekümmert. Innerhalb weniger Stunden fing ich an zu bluten, eilte ins Krankenhaus, gebar meinen Sohn und er starb. Dieser Moment

hat mich offensichtlich in eine Spirale der Depression versetzt und ich fragte mich, wer ich war, wie ich hierher gekommen war. Ich war wirklich traurig. Meine Beziehungen begannen, sich aufzulösen.

Wie wir alle wissen: Wenn man den Tiefpunkt erreicht, kommt immer mehr. Und das ist zu unserem Besten. Ich habe mich zu meiner Wahrheit entwirrt. Sein Tod, sein Sterben hat mich aufgeweckt. Es weckte mich auf, um mein Leben anzusehen. Zu diesem Zeitpunkt war mir alles egal, und so wurde ich mir bewusster, was vor sich ging. Ich sprach wirklich die Wahrheit über das, was in meinem Leben vor sich ging. Und das hat dazu geführt, dass ich alleinerziehende Mutter war, völlig pleite.

Das Konto komplett leer, wegen der Dinge, die in einer Scheidung passieren können. Nun stand ich vor ... Ich war am absoluten Tiefpunkt. Hier war ich, hatte nur noch 47 Dollar, für die wir Schränken und Vitrinen durchsucht haben, und ich sagte: „Hier bin ich. Was soll ich tun?“ Es war nicht so, als hätte ich einen Schalter. Es war nicht so, dass ich in diesem Moment wusste, was ich tun sollte. Ich musste mir wirklich klar machen, was andere tun, wenn sie ihren Tiefpunkt erreichen. Und da habe ich angefangen.

Das ist es, was ich anderen vorschlagen würde: Sich Leute anschauen, die das tun, was Sie gerne tun würden. Sind sie in einem gesunden Zustand? Drücken sie sich so aus, wie Sie sich in dieser Welt ausdrücken möchten? Finden Sie heraus, was sie tun. Und genau das habe ich getan. Das hat mich auf den Weg geführt, meine eigene Heilung zu bestimmen, meine eigene Entwicklung. Und jetzt bringe ich den Menschen bei, wie sie das in ihrem Leben tun können.

Interviewerin:
Das ist großartig. Ich weiß, dass Sie darüber gesprochen haben, dass Depressionen und Angstzustände offensichtlich eine der massiven Epidemien sind, die in der heutigen Gesellschaft auftreten. Wir sind so überwältigt und überschwemmt mit Informationen und nicht so positiven Nachrichten sowie Vergleichen und Wettbewerb und sozialen Medien und mehr Dingen, die bestätigen, dass wir nicht genug sind oder was auch immer in unseren Glaubenssystemen vor sich geht.

Nur um mit Ihrer Geschichte fortzufahren, weil sie Sie ermächtigt hat: Wie geht man mit Trauer um? Wie steht man eine Depressionen durch?

Danette May:
Es ist tatsächlich nicht nur eine verrückte Philosophie. Es gibt eine Menge Forschung dazu. Aber das erste, was Sie tun können, ist, in Bewegung zu kommen. Ich weiß, dass wir über Bewegung sprechen, um in eine bestimmte Kleidergröße zu passen. Wir tun

es, um uns um Kalorien zu kümmern oder was auch immer wir in der Nacht zuvor gegessen haben. Wir müssen unser Paradigma um Bewegung ändern. Bewegung ist der schnellste Weg für Sie, Ihren Zustand zu ändern. Es gibt viele wissenschaftliche Beweise für Lächeln, Meditation, aber nichts ändert Ihren Zustand schneller als Bewegung.

Das war das, was ich am wenigsten tun wollte. Ich wollte in meinem Schlafzimmer bleiben. Ich wollte unter der Decke bleiben. Aber das ist der schnellste Weg für Sie, Ihren mentalen Zustand zu ändern, denn wenn Sie sich darin befinden, ist es wirklich schwierig, ihn zu ändern. Sie müssen also eine physische, zelluläre Handlung vollziehen, damit sich das Gehirn verändert, wenn es Ihnen wirklich schlecht geht.

Ich schlage vor, zu gehen. Vielleicht ist es eine heftige, wütende Sitzung mit Musik in Ihrem Wohnzimmer. Vielleicht nehme Sie an einem Kurs teil, wenn das Ihr Ding ist. Ich musste in meiner Bewegung allein sein. Es war also ein Spaziergang. Es war, in die Natur zu gehen. Es war, meinen Körper in der Natur zu bewegen. Und das erste, was ich den Leuten vorschlagen würde, ist, solche Dinge zu tun. Und es gibt viele Möglichkeiten. Ich sage: Gehen Sie es von allen Seiten an. Und das ist eine Seite: Ihren Körper bewegen, Ihren Zustand verändern, das Gehirn in Bewegung bringen, die Zellen anders feuern.

Dann geht es auch darum, was Sie in Ihren Mund stecken, die Zellen also innerlich treffen. Was konsumieren Sie? Denn wenn Sie etwas Totes essen, werden Sie sich toter fühlen. Wenn Sie Dinge essen, die ein bisschen lebendiger sind, oder das essen, was wir Superfood nennen ... Ich kann einige Superfoods auflisten, die Sie essen könnten, um etwas zu ändern. Tatsächlich verändern sie den zellularen Zustand Ihres Systems, sodass es für Sie ein wenig einfacher ist, in diesen Höchstzustand zu gelangen, um sich besser zu fühlen und ein wenig mehr Energie zu tanken, denn da brauchen Sie ein wenig Hilfe.

Dann ist die dritte Sache ist Veränderung im Denken. Sie sind proaktiv gegenüber dem, was Sie in diesen Momenten zu sich selbst sagen. Sie werden keine netten Dinge sagen wollen, aber es gibt so viele wissenschaftliche Beweise zu den Wörtern, die Sie sagen. Stellen Sie also wirklich sicher, dass Sie zu diesem Zeitpunkt heilende Worte über Ihr Leben sprechen.

Interviewerin:
Also durch Schein zum Sein, oder?

Denn wenn Sie anfangen, die Art zu ändern, wie Sie mit sich sprechen, wenn Sie sich selbst schlecht gemacht haben wegen dem, was passiert ist, oder wenn Sie sich selbst

die Schuld geben für das, was passiert ist ... Wenn Sie es sich selbst sagen: „Oh, ich liebe dich“ oder „Du bist großartig“, glauben Sie es zuerst nicht, oder?

Danette May:
Richtig.

Interviewerin:
Muss man es also einfach üben und vortäuschen, bis man anfängt, sich anders zu fühlen?

Danette May:
Ja, und ich würde nicht einmal sagen, dass Sie es immer fühlen werden. Ich denke, wenn wir das zu jemandem sagen, sagt er: „Oh mein Gott. Du willst nur, dass ich sage: ‚Ich liebe mich. Du kannst das.‘ Es klingt sehr seltsam und es ist nicht sehr bodenständig und realistisch. ‚Das wird es für mich sein.‘“ Aber wir wissen, dass es wissenschaftliche Beweise für Menschen gibt, die das tatsächlich von ihrem Leben behaupten, wenn sie diese Affirmation nutzen.

Also eine Affirmation finden. Vielleicht denken Sie: „Ich fühle mich sicher. Ich liebe mich selbst.“ Und Sie wählen drei oder vier aus, die Sie nutzen können. „Ich bin genug. Ich bin ein finanzieller Erfolg.“ Wenn es bei Ihnen darum geht. „Ich heile. Mein Körper ist in völliger Heilung und arbeitet auf höchstem Niveau.“ Finden Sie Ihre Affirmation und dann ... Was ich empfehle und was ich getan habe: Ich wurde wirklich radikal. Aber manchmal muss man wirklich radikal werden.

Jedes Mal, wenn Sie diese Veränderung spüren – für mich war das am Anfang vielleicht 15 Minuten, kein Witz ... Das ist, was ich getan habe: Ich schrieb buchstäblich diese Sätze auf, welchen auch immer Sie nutzen. Wenn Sie das Gefühl haben, zu gehen, zu fallen, sich ein wenig niedergeschlagen zu fühlen, lesen Sie sie. Lesen Sie sie dreimal und machen Sie weiter.

Sie werden sich in diesem Moment vielleicht nichts anderes fühlen, aber Sie geben nicht auf. Sie können auch Spiegelarbeit machen, von der wir wissen, dass sie tiefgreifende Auswirkungen haben kann. Wenn Sie in den Spiegel schauen, schauen Sie in Ihre Augen und sagen sie auch. Oder Sie können sich einfach in Bewegung setzen und Sie sie auch sagen, was auch diese zelluläre Erinnerung beschleunigt.

Interviewerin:
Großartig. Sie haben auch mal darüber geredet: Als Sie das durchgemacht haben, haben Sie sich aus dem Bett gekämpft. Sie sind aufgestanden und sind gelaufen und

haben gemerkt, dass mit der Bewegung Gefühle aufkamen, richtig?
Danette May:
Ja. Bewegung nenne ich: die Spinnweben der Seele entfernen. Bewegung wird Emotionen wecken. Das ist in der Regel der Grund, warum Menschen sich nicht bewegen wollen. Deshalb sagen die meisten von uns: „Ich will nicht trainieren." Das liegt daran, dass diese Emotionen aufkommen und Ihr Ego sagt: „Oh, nein. Wir schauen uns diese Emotionen heute nicht an. Ich möchte sie nicht fühlen. Ich möchte sie nicht angehen." Also sagen wir: „Ich habe keine Lust zu trainieren. Ich möchte nicht trainieren." Dabei ist in Wirklichkeit niemand fertig mit dem Training und sagt: „Ich wünschte, ich hätte es nie getan." Niemand sagt das jemals.

Aber in dieser Anfangsphase, ja, werden Sie diese Emotionen wecken, und das ist gut so. Sie holen sie hoch, damit sie sich tatsächlich ausdrücken können, damit Sie nicht all diese feststeckenden Emotionen mit sich herumtragen.

Interviewerin:
Bei der Arbeit mit Frauen ist wahrscheinlich eines der häufigsten Probleme, das bei den Menschen hochkommt, die sie zu ändern versuchen, ihr Gewicht, oder?

Danette May:
Ja.

Interviewerin:
Mir ist aufgefallen, dass ich auch glaube, dass die Art, wie man mit sich selbst sprichst, eine zelluläre Wirkung auf den Körper hat. Wenn wir glauben, dass wir nicht genug sind oder die Welt nicht sicher ist oder wir versuchen, uns zu verstecken, können wir buchstäblich an Pfunden festhalten.

Können Sie ein wenig darüber sprechen, was Sie herausgefunden haben, was dahinter steckt, dass viele Menschen an Übergewicht festhalten, und was sie beachten müssen oder wie sie die Art ändern müssen, wie sie mit sich selbst sprechen, um das Gewicht loszuwerden, das sie herumgetragen haben?

Danette May:
Ja, absolut. Wenn wir über Gewicht sprechen, möchte ich, dass die Leute verstehen, dass wir über das Gewicht sprechen, das nicht dienlich ist, das Gewicht, das für Ihr System tatsächlich toxisch ist. Denn Gewicht ist unwichtig. Manche Leute haben ein bisschen mehr Gewicht und sind tatsächlich gesünder als jemand, der schlanker ist. Wenn ich also über Gewicht spreche, spreche ich über giftiges Gewicht, das Sie körperlich, emotional, geistig und alles festhält.

Also, ja, wir wissen tatsächlich, dass die Worte, die wir sprechen, molekulare Substanzen, Lebensmitte, verändern. Es gibt wissenschaftliche Studien dazu. Ich spreche das an, weil ich denke, dass die Leute manchmal denken: „Das ist ein bisschen zu skurril. Haben wir eine Bestätigung dafür?“ Und ja, das haben wir. Das sind wirklich sehr, sehr kraftvolle und aufregende Neuigkeiten, denn ich sage Ihnen: „Ich kann Schokoladenkuchen essen und werde nicht dick.“ Und Sie können es auch.

Sie können aber auch Ihren Körper und Ihr Gewicht, Ihr überschüssiges Körperfett durch Ihre Gedanken und durch Ihre Worte wirklich verändern. Ich werde Ihnen von der wissenschaftlichen Studie erzählen, die durchgeführt wurde. Sie haben es mit Wasser gemacht, aber sie haben es auch mit Joghurt gemacht. Sie haben es mit Reiskörnern gemacht. Ich werde Ihnen sagen, was Sie jetzt für zwei Wochen tun können, um es einfach an sich selbst zu testen. Sie nehmen etwas Reis und geben ihn in eine Tasse. Einfach eine normale Tasse. Der gleiche Reis für alle Tassen. Gleiche Beleuchtung für alle. Alles ist gleich.

Geben Sie ihn in eine Tasse und darauf schreiben Sie „negativ“. Sie nehmen eine andere Tasse, gleiche Menge Reis. Auf diese Tasse schreiben Sie „positiv“. Auf die dritte Tasse schreiben Sie „ignorieren“. Stellen Sie sie in dieselbe Umgebung, dieselbe Temperatur, das gleiche Licht. Es sind die gleichen Reiskörner. Dann sagen Sie jeden Tag zur positiven Tasse liebevolle Dinge wie: „Ich liebe dich. Du bist großartig.“ Das machen Sie auch bei der negativen Tasse. Sie sagen: „Du bist hässlich. Du bist fett. Du bist schrecklich. Du kannst nichts richtig machen.“ Jeden Tag machen Sie diese lustige kleine Übung. Diejenige, auf der „ignorieren“ steht, werden Sie komplett ignorieren. Was Sie nach nur zwei Wochen bemerken werden, ist, dass die, die Sie ignorieren, anfängt zu gammeln. Sie werden sagen: „Das sind nur Reiskörner. Das ist ziemlich interessant.“ Manchmal sieht man kaum einen Unterschied. Die positive sieht genau gleich aus. Die negative fängt tatsächlich an, Schimmel zu bilden.

Wir haben jetzt Studien mit Personen durchgeführt, die Lebensmittel konsumiert haben, vielleicht sogar ein Gewichtsverlust-Programm, bei dem die Testgruppe sagte: „Oh mein Gott. Ich werde jeden Tag schlanker. Das funktioniert total. Mein Körper spült alles aus, was er nicht braucht. Er behält nur das, was er braucht.“ Sie haben tatsächlich um 30% bessere Ergebnisse. Sie ändern ihre Ernährung nicht. Sie machen nicht mehr Sport. Die andere Testgruppe, in der sie Placebos nahmen, sagt das, was sie normalerweise sagt. Wir haben auch festgestellt, dass Frauen im Allgemeinen 50.000 negative Gedanken pro Tag haben.

Interviewerin:
Oh.

Danette May:
50.000. 70% der Frauen, die herumlaufen, werden den ganzen Tag über von negativen Gedanken beschimpft. Wenn Sie das nehmen und es umdrehen oder einfach so lassen, wie es ist, bemerken wir, dass es egal ist, welches Übungsprogramm man macht. Es ist schwieriger für sie, oder sie werden zu alten Mustern zurückkehren, egal, wie gut sie sich ernähren.

Interviewerin:
Wir sind diese negative Tasse Reis, richtig?

Danette May:
Ja, absolut. Sie Worte, die Sie sprechen, haben also enorme Macht über Ihren Körper, enorme Macht über Ihre Finanzen, Ihre Beziehungen, über jeden Lebensbereich. Ich glaube, dass sie das Geheimnis hinter dem Erfolg oder Untergang so vieler Menschen sind.

Interviewerin:
Ja, und Worte sind dasselbe wie Gedanken. Es ist alles Energie, richtig? Es wurde diese Studie gemacht ... Haben Sie von der Studie der Haushälterinnen, des Reinigungspersonals des Hotels gehört?

Danette May:
Ja, absolut.

Interviewerin:
Sie erzählten einer Gruppe von Haushältern, dass Sport, ihr typisches Staubsaugen, Reinigen und Abstauben eine Menge X an Kalorien verbrennt und dass sie Gewicht verlieren müssten. Sie hatten also dieses neue Bewusstsein, über das sie nachdachten, als sie staubsaugten und putzen. Die andere Kontrollgruppe wusste nicht, dass das, was sie taten, gut für sie war. In der Gruppe, die die Verbindung zwischen ihrer Arbeit und dem Abnehmen herstellte, haben alle abgenommen. Die Kontrollgruppe hat nicht abgenommen. Es ist unglaublich. Sie haben diese Gedanken ...

Danette May:
Absolut. Es gibt Studien zum Anti-Aging. Man nimmt ältere Menschen und bringt sie in ein Haus, das ... Sie haben es wie vor 20 Jahren eingerichtet. Haben Sie auch von dieser Studie gehört? Sie gehen mit Stöcken und Spaziergängern hinein, aber sie leben für ein paar Wochen in diesem Haus, das sie nur daran erinnert, 20 Jahre jünger zu sein. Ihnen wurde gesagt, sie sollten sich einfach vorstellen, in diesem Jahr ihres Lebens zu sein.

Sie machen nichts anderes mit ihnen. Sie kommen heraus und werden untersucht. Und zwei Wochen später überprüfen sie ihren Blutdruck. Sie schauen sie an und einige von ihnen gehen ohne Gehhilfe. Der Geist ist so mächtig und es ist etwas, auf das wir uns gerade erst auf wissenschaftlicher Ebene und mit all diesen Biohacking-Konferenzen und Heilungskonferenzen einlassen. Dieses Stück Geist ist absolut kostenlos.

Interviewerin:
Total. Genau. Es ist unser Instrument. Wenn wir lernen, es auf produktive Weise anzuwenden, können wir unsere Heilung wirklich verbessern. Können Sie etwas über radikale Vergebung und Selbstliebe sagen und wie das mit Heilung zusammenhängt oder wie Sie diese beiden Konzepte in Ihrer Arbeit verwenden?

Danette May:
Radikale Vergebung und Selbstliebe. Ich glaube fest daran. Ich glaube nicht, dass es genug quantifizierbare Beweise dafür gibt, was radikale Selbstliebe ist und wie man sie wirklich nutzt. Abgesehen davon wissen wir, dass Menschen, die sich selbst lieben oder bestimmte Rituale machen, die wir Selbstliebe nennen würden, tatsächlich produktiver sind. Sie haben eine höhere Lebensqualität. Sie sind glücklicher und tatsächlich gesünder. Ihre Zellen sind gesünder.

Also bin ich ein wirklich großer Befürworter davon. Ich denke, dass dies tatsächlich das sein könnte, was alles für uns verändert. Wir reden viel über Erderwärmung. Wir sprechen darüber, wie wir vielen Menschen auf der Welt helfen können, und ich denke: „Wenn wir den Menschen helfen könnten, mehr Selbstliebe zu entwickeln, wie viel mehr könnte das all diese anderen Entscheidungen beeinflussen, die wir treffen, die dem Planeten schaden?“

Es gibt Rituale und wir können darauf eingehen, wenn Sie möchten. Es gibt bestimmte Dinge, die Sie tun können, um zu mehr Selbstliebe zu gelangen, und die nachweislich mehr Menschen helfen als nicht.

Interviewerin:
Ja. Wir geben unseren Leuten gerne ein paar praktische Werkzeuge. Was sind also … Denn Selbstliebe hat auch eine negative Konnotation, oder?

Danette May:
Ja.

Interviewerin:
„Du bist narzisstisch. Du bist egoistisch. Diese ganze Selbsthilfesache ist außer Kont-

rolle geraten.“ Aber es geht darum, sich um sich selbst zu kümmern. Wie sehen einige Rituale aus, die liebevolle, fürsorgliche Rituale der Selbstfürsorge sind?

Danette May:
Ja, ich möchte sagen, dass, wenn Sie einer dieser Menschen sind, die Sie sich fragen: „Mir Zeit für mich zu nehmen, mich um mich selbst kümmern, mich anzuschauen und mich selbst lieben, könnte das egoistisch sein?“ Lassen Sie mich Ihnen sagen, dass wir wissen, dass diejenigen, die das tun, mehr zu geben haben. Wenn Sie also motiviert sind, etwas zu geben, können Sie durch diese Art von Aktivitäten mehr geben.

Das erste, was wir festgestellt haben, ist, dass diejenigen, die in die Natur gehen und ihre Schuhe in der Natur ausziehen, ihr Bewusstsein, ihr Glück steigern, rein durch die Frequenz. Und es gibt eine Menge weiterer Studien zum Thema Schlaf und auch Energiefrequenzen im Körper, indem Sie nur die Erdungsübung machen, barfuß auf der Erde zu stehen.

Selbst heute Morgen. Ich bin hier in Beverly Hills. Ich war super beschäftigt. Ich ging raus. Ich zog meine Socken im Park aus und ging einfach barfuß, weil ich die wissenschaftlichen Beweise dafür kenne. Also tue ich es, wissen Sie? Es verbessert Ihre Verbindung und Ihr Bewusstsein für sich.

Wir wissen auch, dass Meditation... Ich möchte erklären, was ich unter Meditation verstehe, denn da kann auch eine Geschichte dranhängen. „Ich muss mich für 20 Minuten hinsetzen. Es muss auf eine bestimmte Weise sein. Ich muss all meine Gedanken loswerden.“ Und das kann natürlich niemand, also fühlen wir uns wie ein Versager.

Ich möchte ein wenig darüber sprechen, denn Meditation ist auch einer der schnelleren Wege, um zu mehr Selbstliebe und Bewusstsein zu gelangen. Oft haben wir Angst oder das Gefühl, uns selbst nicht zu lieben, wegen der schnelllebigen Welt, in der wir leben. Wir halten uns den ganzen Tag am Telefon fest. Wir werden an jeder Ecke mit Informationen bombardiert, besonders die von Ihnen, die in der Stadt leben.

Aber selbst, wenn Sie das nicht tun, hat jeder ein Telefon, was zu immer mehr dieser Probleme führt, die wir auftauchen sehen. Also, schalten Sie Ihr Telefon aus und sitzen Sie nur 10 Minuten. Oder wenn Sie nicht sitzen wollen, gehen Sie 10 Minuten. Aber stellen Sie sämtliche Elektronik, alle Töne, alle Gespräche ab. Und dann gehen Sie zu Ihrem Atem. Es ist egal, welche Gedanken Sie haben. Sie sind dafür gemacht, Gedanken zu haben. Es ist eine erfundene Lüge, dass Sie sie loswerden müssen.

Gehen Sie zu Ihrem Atem, machen Sie große, tiefe Atemzüge bis in den Bauch, 10 Atemzüge lang. Versuchen Sie das zuerst und atmen Sie dann einfach normal. Vielleicht können Sie eine Stoppuhr auf sieben bis zehn Minuten einstellen, wenn Sie gerade erst anfangen, und beobachten Sie, wie sich Ihr Leben einfach besser anfühlt. Tun Sie das morgens. Und wenn Sie es schaffen, tun Sie es vielleicht zwischen drei und fünf Uhr, wenn Sie am liebsten schlafen möchten und Sie einfach nur entspannt sein wollen. Probieren Sie es dann aus und beobachten Sie, wie es Ihnen geht, wenn sich später an diesem Tag alle in Ihrem Haus versammeln oder wenn der Tag zu Ende geht: Wie viel geerdeter fühlen Sie sich?

Dann ist das letzte ein Dankbarkeitstagebuch. Das, worauf Sie sich wirklich konzentrieren, erweitert sich. Nehmen Sie einfach … Es kann 30 Sekunden dauern, vielleicht bis zu einer Minute. Schreiben Sie einfach auf, wofür Sie dankbar sind, jeden Morgen und jeden Abend, und beobachten Sie auch, wie sich die Dinge in Ihrem Leben zu verändern beginnen.

Interviewerin:
Ja, das ist großartig. Unser Verstand ist, wie Sie sagten, dazu gemacht, Gedanken zu haben. Wir haben uns nicht komplett aus den Überlebensmechanismen heraus entwickelt. Es gibt keine Gefahren mehr in Form von wilden Tieren wie früher … Unser Verstand ist also darauf programmiert, nach dem ungünstigsten Fall zu suchen, oder?

Danette May:
Richtig.

Interviewerin:
Dankbarkeitstagebuch, Meditation, all diese Dinge holen einen aus dieser Reaktion heraus.

Danette May:
Absolut.

Interviewerin:
Und uns darauf zu konzentrieren, was wir wollen, und auf die guten Dinge im Leben.

Danette May:
Richtig. Und wir wissen, dass es das Gehirn neu verkabelt. Und das geht innerhalb von zwei Wochen. Es ist also nicht so, dass Sie es lange Zeit tun müssen, bevor Sie Ergebnisse sehen. Sie können recht schnell Ergebnisse sehen.

Interviewerin:
Okay, gut. Welche Methoden haben Sie gefunden ... Negative unterbewusste Überzeugungen bestimmen oft unser Leben, aber sie sind unterbewusst. Wir wissen nicht einmal, dass wir sie haben, und tatsächlich ... Während unserer Kindheit haben wir viele dieser Glaubenssätze übernommen von unseren Eltern, unseren Betreuern, Lehrern, etc. Es sind nicht einmal unsere Überzeugungen, aber wir agieren durch sie.

Danette May:
Absolut.

Interviewerin:
Welche Methoden gibt es oder wie helfen Sie den Menschen, sich bewusst zu werden, dass einschränkende Überzeugungen ihr Leben bestimmen und Beziehungen diktieren, die sie anziehen? Oder selbstsabotierendes Verhalten? Wie wird man sich bewusst, welche unbewussten Überzeugungen einen einschränken, und wie wechselt man dann zu positiveren Überzeugungen?

Danette May:
Ja, ja. Ich mache dazu Coaching. Ich glaube, dass die Leute eine Pille schlucken wollen, um zu dieser unbewussten Neuverdrahtung zu gelangen. Aber die Wahrheit ist, dass Sie etwas Zeit und Arbeit aufwenden müssen. Was ich mit Arbeit meine, ist beispielsweise Schreiben, um wirklich zu entlarven, was diese Geschichten sind. Ich möchte das nur erklären. Sie müssen sich etwas Zeit nehmen, um sich hinzusetzen und zu schreiben und bestimmte Fragen zu stellen. Ich werde diese Fragen durchgehen.

Das erste, worum ich Sie bitte, ist, ein Stück Papier zu nehmen und aufzuschreiben, wo Sie sich gerade befinden, die Wahrheit darüber, wo Sie sich gerade befinden, und das in Kategorien aufzuteilen. Ich würde also aufschreiben: Beziehung zu mir. Was ist die Wahrheit über Ihre Beziehung zu sich selbst? Was ist die Wahrheit über Ihre Beziehung zu Ihrem Liebespartner? Oder wenn Sie keine haben: Was ist die Wahrheit darüber? Dann dasselbe mit Ihren Kindern.

Sie wollen die drei wichtigsten Bereiche nehmen. Sie müssen es nicht zu weit ausdehnen. Dann die Wahrheit, wo ich mich in meiner Karriere befinde, meine Leidenschaft, meine Finanzen, meine guten Zeiten. Wenn ich „gute Zeiten“ sage, meine ich die Dinge, die Sie erleuchten, die Dinge, die Sie genießen. Ob Sie Geld verdienen oder nicht, was sind das für Dinge? Dann auch die Wahrheit über das Zurückgeben. Wie diene ich? Schreiben Sie die Wahrheit darüber auf, wo Sie sich gerade befinden.

Dann nehmen Sie sich eine Minute Zeit und schreiben auf, was für ein Glaubenssystem Sie programmiert haben. Es ist einfach, weil es im Grunde genommen normalerweise das ist, was Ihre Eltern glauben. Oder die Leute, die Sie oft gesehen haben, als Sie aufwuchsen. Ihre Beziehungen – was ist die Wahrheit darüber? Mussten Sie hart arbeiten, damit Ihre Beziehung funktioniert? Ist es so, dass Beziehungen … Ist es am Anfang romantisch und dann vergehen drei Jahre, und dann ist es dazu verurteilt, dass sie beste Freunde zu werden. Wie sieht die Geschichte in jeder dieser Kategorien aus?

Das ist nur Bewusstsein. Der erste Schritt ist immer das Bewusstsein für jede Art von Veränderung in unserem Leben. Das ist also die erste Aufgabe. Und dann schreiben Sie auf, was Sie gerne sehen würden. Man muss also zuerst den unbewussten Glauben aufdecken. Und daran gelangt man normalerweise durch diesen ersten Schritt. Dann können Sie neu verkabeln, indem Sie schreiben: „Was will ich?“ Und dann: „Was muss ich glauben, um zu bekommen, was ich will?“ Damit Ihre Beziehungen glitzern und großartig sind auch 20 Jahre später, 40 Jahre später? Damit Sie in Ihre Beziehung neu erfinden können? Damit Sie genauso aufgeregt sein können, wenn Ihr Partner in 20 Jahren zur Tür herein kommt, wie damals, als Sie frisch zusammen waren?

Was ist das für ein Glaubenssystem? Dann können Sie weitermachen. Der nächste Schritt ist, Affirmationen zu diesen Glaubenssystemen aufzusetzen und zuzusehen, wie Ihr Leben zu dem Traum wird, den Sie aufschreiben.

Interviewerin:
Das ist großartig. Wenn Sie also mit einem Kunden zusammenarbeiten, sprechen Sie also Ernährung, Bewegung und Denkweise an, oder? Wie sieht ein Programm aus?

Danette May:
Ich begegne Menschen da, wo sie gerade sind. Wenn ich nur zu jemandem gehen würde, der Pommes Frites und Hot Dogs isst und der nicht einmal der Beziehung nahe ist, in der er sein möchte, oder der Karriere, dann würde ich nicht gleich dorthin gehen. Wir müssen Leute dort treffen, wo sie sind. Also habe ich Einführungsprogramme. Ich habe eine dreitägige Entgiftung.

Häufig können Menschen erst dann zu Bewusstsein kommen, wenn ihr Körper entgiftet ist. Das Essen, das wir hineingeben, die Gedanken, die wir denken, sie sind alle miteinander verbunden. Also beginne ich mit Entgiftungen. Die 30-tägige Challenge weckt wirklich die Hoffnung der Menschen. Sie gibt ihnen etwas, das sie 30 Tage lang tun können, um etwas zu verändern. Sie sehen also eine körperliche Veränderung. Die meisten Leute sagen: „Ich fange gerade an, mich besser zu fühlen. Ich verliere offensichtlich an Gewicht. Das gibt mir Hoffnung.“

Dann können wir uns mehr der Denkweise zuwenden, mehr dem Spirituellen. Es beginnt also mit diesen Entgiftungen, einem siebentägigen Frühstart und einer 30-tägigen Challenge. Dann beginnen die Kunden ein sechswöchiges Coaching, bei dem wir etwas über Selbstsabotage lernen. Und es geht nicht einmal um Essen. Es dreht sich alles um den Verstand und um die Frage: „Wie erfahre ich, was meine unterbewussten Überzeugungen sind? Wie sabotiere ich meine Ziele selbst und was sind diese Schritte?“

Dann gehen wir zum sogenannten Premium-Coaching, in dem wir wirklich tief in die Denkweise eintauchen, was vor sich geht, und was wirklich die nächsten Schritte sind, damit jeder Mensch … Dies ist mein Traum für jeden Menschen: den wahrsten und vollsten Ausdruck dessen zu leben, wer sie sind. Und jeder hat sein Genie. Jeder hat seine Gaben. Sobald Sie diese Phase erreicht haben, entwerfen wir wirklich das Leben, das wir auf diesem Planeten leben sollen.

Interviewerin:
Können Sie etwas tiefer gehen? Ich denke, es ist wichtig, diese Verbindung zwischen psychischer Gesundheit, Bewusstsein und Zugang zur Intuition herzustellen. Wenn man einen Haufen verarbeitete Lebensmittel oder tote Lebensmittel oder Chemikalien oder GVO, nicht natürliche Lebensmittel, in den Körper gibt, stört dies wirklich die Art, wie Ihr Geist funktioniert.

Danette May:
Absolut.

Interviewerin:
Deshalb kann man in Depressionen verfallen aufgrund der Chemikalien, die man seinem Körper durch den Mund zuführt. Können Sie ein wenig über den Zusammenhang von psychischer Gesundheit und Ernährung sprechen?

Danette May:
Sicher, ja. Ich werde das wirklich einfach machen. Denn in dieser Welt gibt es all diese Informationen: „Du solltest das essen und du solltest das nicht essen, und es sollte Paleo sein, und es sollte Keto sein, und es sollte nicht so sein. Du solltest Kohlenhydrate essen. Du solltest nicht essen …“ Das ist überwältigend. Ich möchte Ihnen jetzt also nur ein paar Lebensmittel nennen, die ich tatsächlich aus Ihrer Ernährung streichen würde.

Es ist mir egal, wie viel Sie essen. Das ist nicht das Problem. Es sind bestimmte Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen. Wenn Sie diese weglassen und bestimmte hinzufügen

können, verschiebt sich buchstäblich die Verdrahtung in Ihrem Gehirn. Also werde ich es ganz einfach erklären, ja? Denn das ist alles, worauf sich die Leute wirklich konzentrieren sollen, und sie werden anfangen, den Unterschied zu spüren.

Also, die Lebensmittel zum Weglassen ... Und keine Sorge, ich werde Ihnen sagen, dass Sie nicht all Ihre süßen Dinge weglassen müssen. Aber weißer Zucker. Weißer Zucker ist in Ihrem System tatsächlich giftiger als Rauchen. Es zerstört all Ihr Elastin. Es erzeugt Heißhunger im Körper und verlangsamt tatsächlich die Verbindungen, die Neuronen im Gehirn.

Also weg mit dem weißen Zucker. Ersetzen Sie alles Süße mit weißen Zucker, das Sie essen würden, durch 100% Ahornsirup, rohen Honig. Versuchen Sie diesen Wandel einfach. Sie werden einige Ihrer eigenen Lebensmittel zubereiten müssen oder nach Lebensmitteln suchen, die keinen weißen Zucker enthalten. Lassen Sie das also sofort weg, und Sie werden einen Unterschied bemerken.

Ich würde vorschlagen, Gluten wegzulassen, selbst wenn Sie nicht glutenunverträglich sind. Wir finden heraus, dass Gluten und die Art, wie wir heutzutage Weizen produzieren, tatsächlich fast eine Entzündung im Inneren des Systems erzeugt. Das Gehirn entzündet sich also ziemlich stark, was zu Angstzuständen und Depressionen führt. Und wir finden das häufig bei Kindern.

Lassen Sie einfach das Gluten weg. Es bedeutet nicht, dass Sie Brot aufgeben müssen. Ich esse die ganze Zeit Brot, aber ersetze es einfach durch Mandelmehl. Es gibt jetzt jede Menge glutenfreies Mehl. Sie können immer noch Waffeln essen. Sie können immer noch Muffins essen. Und das ist alles kostenlos auf meiner Website, damit sich die Leute darüber keine Sorgen machen müssen. Lassen Sie einfach das Gluten weg.

Die dritte Komponente, und dies ist die letzte: Es sind die einzigen drei Öle. Wenn Sie Werbung sehen, hören Sie, dass Rapsöl, Pflanzenöl sehr gesund für Sie ist. Es ist tatsächlich sehr, sehr giftig für das System. Die Art, wie diese Öle erwärmt werden, denaturiert das Protein und verursacht Toxizität in Ihrem System. Wenn Sie Toxine haben, feuert eigentlich nichts. Der Körper ist so fundiert und effizient, dass er sich nur darauf konzentriert, wenn er toxisch ist. Er kann nicht kreativ denken. Er kann nichts tun, was sich gut anfühlt. Er ist wie im Wartungsmodus. Nicht einmal Wartung, sondern Überlebensmodus. Lassen Sie also Raps-, Pflanzenöle weg. Es ist mir egal, dass Werbespots Ihnen sagen, dass das so gesund ist. Ersetzen Sie es durch ein wirklich gutes Olivenöl. Vielleicht eine Avocado. Essen Sie Avocados, rohe Nüsse.

Noch einmal: Rösten denaturiert das Protein. Es ist sehr giftig in Ihrem System, geröstete Nüsse. Diese drei Dinge also weglassen. Dann würde ich mich auf das Hinzufügen konzentrieren und das ist alles. Konzentrieren Sie sich nicht darauf, wie viel Sie essen und „Ist das in Ordnung?“ Lassen Sie diese Sachen einfach weg. Alles, was in einem Restaurant gebraten wird, wird natürlich Pflanzen- und Rapsöl enthalten. Also, essen Sie das Zeug nicht.

Dann die Weißbrote und die Weizenbrote. Lassen Sie das einfach weg und schauen Sie hin. Schauen Sie richtig hin. Es wird nur ein bis zwei Tage dauern und Sie werden einen Unterschied beim weißen Zucker bemerken. Ich würde also Avocados, Blaubeeren hinzufügen. Wir alle wissen, dass das die besten Dinge für Ihr Gehirn sind. Die Gehirnverbindung, Ihr Gedächtnis, alles, wie Sie sich fühlen, Angstzustände – alles verbessert sich. Nehmen Sie grünes Blattgemüse, also Spinat. Werfen Sie ihn in Smoothies. Sie werden es nicht rausschmecken.

Ich versuche, an alles zu denken. Olivenöl ist eines davon. Ich weiß nicht, ob ich das schon gesagt habe: Olivenöl. Sie sollten Walnüsse essen, Kurkuma-Wurzel. Sie könnten Kurkuma Pulver nehmen. Das ist noch eins. Klingt gut? Ich denke … Gibt es noch eins? Oh ja, Fisch. Also Lachs, Sardinen. Ich mag keine Sardinen, also esse ich Lachs. Aber Sie können Lachs oder Sardinen essen.

Interviewerin:
Wegen des Omega-3?

Danette May:
Ja.

Interviewerin:
Ja, die sind alle gut und gesund für ein starkes Gehirn.

Danette May:
Oh, und Eier. Wenn Sie Lachs oder Fisch nicht mögen, essen Sie Eier.

Interviewerin:
Sie haben etwas gesagt. Ich weiß nicht, ob es in Ihrem Buch ist oder ob das von Ihnen kommt oder ob Sie es irgendwo gehört haben, aber ich finde es toll: „Kleine Scharniere bewegen große Türen.“

Danette May:
Ja, das ist mein Lieblingszitat.

Interviewerin:
Können Sie darüber sprechen? Geben Sie uns Beispiele für kleine Scharniere.

Danette May:
Wenn Sie an eine große Tür denken, die sich bewegt und schwingt ... Deshalb liebe ich das. Sie haben diese kleinen Scharniere, und das gilt auch für unser eigenes Leben. Alles, was wir tun müssen, ist kleine Bewegungen zu machen in Richtung unserer Gesundheit oder in Richtung dessen, was wir in unserem Leben erschaffen wollen, um diesen Traum zu verwirklichen, um diese große Tür zu verwirklichen. Das macht es nicht so dramatisch. Sie müssen nichts Grandioses tun, um Ihr Leben zu verändern. Es sind nur diese Bewegungen der kleinen Scharniere.

Meine Klein-Scharnier-Bewegungen sind meine drei oder vier Unverhandelbaren. Jeder hat seine eigenen. Unverhandelbar bedeutet, dass sie nicht verhandelbar sind. Es ist nicht so: „Oh, vielleicht habe ich Lust darauf oder vielleicht auch nicht." Für mich ist es die Natur, jeden Tag. Es ist mir egal, wo ich in der Welt bin. Ich reise zwei- bis dreimal im Monat. Ich stelle jeden Tag sicher, dass ich in der Natur bin und mir dieser Naturzeit bewusst bin. Das heißt nicht, dass es jedes Mal lang ist, aber es passiert definitiv.

Es sind auch Affirmationen. Was spreche ich zu mir selbst? Was sage ich mir selbst? Und ich habe 30 Sekunden bis eine Minute Zeit, um positiv mit mir selbst zu sprechen. Das nächste ist: jeden Tag etwas Grünes. Also Bewegung, Einstellung, was ich meinem Körper zuführe. Egal, wo ich mich auf der Welt befinde, ich stelle sicher, dass ich grünes Blattgemüse in irgendeiner Weise und irgendeiner Form bekomme, weil sie die Alkalinität im Körper erzeugen, die bei Krankheiten hilft.

Interviewerin:
Dann haben Sie etwa über 17 Sekunden gesagt.

Danette May:
Oh, die 17-Sekunden-Regel.

Interviewerin:
Ja. Was ist die 17-Sekunden-Regel?

Danette May:
Die 17-Sekunden-Regel. Es ist interessant. Das habe ich meinen Kunden beigebracht. Die 17 Sekunden bedeuten: Wenn Sie eine Inspiration oder Idee bekommen... Wir alle bekommen das. „Ich sollte diese Person anrufen. Ich sollte trainieren gehen. Ich sollte das aufschreiben." Diese Inspirationen sind buchstäblich... Das Gehirn ist so gut darin,

Sie zu beschützen, dass Sie sich innerhalb von 17 Sekunden davon abbringen können, wenn Sie nicht danach handeln.

Oft werden Sie inspiriert und können gerade nicht. Vielleicht sind Sie gerade in der Dusche. Aber es sind diese 17 Sekunden: „Ich werde das aufschreiben und ich werde danach handeln." Wenn Sie nur eines dieser Dinge am Tag tun, ist es erstaunlich, was Sie erreichen. Denn das Gehirn wird sagen ... Oh, es ist hinterhältig. Entweder es sagt: „Oh, du bist nicht gut genug", was nicht so hinterhältig ist. Oder es wird sagen: „Oh, du bist zu beschäftigt. Du wirst es morgen angehen." Und dann werden Sie es niemals angehen, oder?

Also 17 Sekunden, bevor das Gehirn Sie tatsächlich davon abhält. Ich glaube, Mel Robbins hat tatsächlich einige Studien dazu durchgeführt und sie sagt, dass es fünf Sekunden sind. Ich gebe Ihnen hier ein bisschen mehr Zeit.

Interviewerin:
Okay, gut. Woher wissen wir, ob dies unsere Intuition oder Inspiration ist? Ich meine, Sie sind wahrscheinlich gut darin geworden, es zu erkennen, weil Ihr Lebensstil rein ist. Diese Stimme wird klarer, wenn man mehr entgiftet ist und diese Rituale hat, die man jeden Tag macht. Was ist, wenn ...

Danette May:
Was, wenn Sie eine Idee haben und sagen: „Das war verrückt. Das war keine Intuition?"

Interviewerin:
Und dann ruft man den Ex-Freund an und denkt: „Das war eine schlechte Idee:" Verstehen Sie, was ich meine? Wie unterscheidet man das?

Danette May:
Sie können es vielleicht am Anfang nicht unterscheiden und müssen trotzdem danach handeln. Denn dadurch lernen sie es. Ich denke, wir sind so in der Vorstellung von Erfolg und Misserfolg gefangen, oder ob dies richtig oder falsch ist. Und das ist es, was die Probleme verursacht. Es gibt kein Richtig oder Falsch, keinen Misserfolg oder Erfolg. Alles ist nur ein Schritt zum Lernen. Also denke ich: Handeln Sie danach. Rufen Sie den Ex-Freund an. Sie werden schnell lernen, ob das eine gute Idee war oder nicht. Dann werden Sie schlauer. Sie werden ein bisschen schlauer. Ich glaube nicht, dass die Leute ihre Ex-Freunde anrufen werden. Ich denke, wir verwenden diese Analogie, aber Sie könnten sagen: „Wow, das war eine verrückte Idee. Ich möchte diesen Produzenten anrufen. Ich möchte diesen Film drehen. Ich nutze etwas Großes oder schreibe dieses Buch."

Die Sache ist, dass es wahrscheinlich etwas ist, das Sie versuchen sollten. Können Sie einfach anfangen, den ersten Absatz des Inhalts dieses Buches zu schreiben, das Sie schreiben wollen? Tun Sie das einfach jeden Tag. Warum auch nicht? Dann, wenn Sie das tun, werden Sie wissen, ob es anfängt nachzulassen, ob es Ihre Intuition war oder nicht. Denn es wird Sie nicht loslassen. Es wird immer bei Ihnen sein, wenn es das ist, was Sie tun sollen.

Interviewerin:
Es wird weiterhin ziehen.

Danette May:
Es wird an Ihnen ziehen.

Interviewerin:
Es ist immer gut für Menschen, inspirierende Erfolgsgeschichten zu lesen. Gibt es Zeugnisse von Heilung von jemandem, mit dem Sie zusammengearbeitet haben, bei dem Sie dachten: „Wow, er kann das schaffen"? So viele andere Leute können es schaffen.

Danette May:
Oh, es gibt so viele.

Interviewerin:
So viele, ja.

Danette May:
So viele, und sie sind alle sehr unterschiedlich. Für mich ist es eine wirklich große Sache, dass ich Heilung, Essen und Bewegung genommen habe und von 47 Dollar zu diesem neunstelligem Geschäft gekommen bin. Ich finde das erstaunlich, weil ich extrem arm aufgewachsen bin. Ich musste an meinem Geist arbeiten. Ich musste bestimmte Dinge essen und mich bewegen, um diese alte Geschichte wirklich zu verändern.

Ich denke, wenn ich es konnte, kann es jeder. Aber es gibt so viele andere Geschichten von Menschen, die uns schreiben. Menschen, die beispielsweise ihr ganzes Leben lang mit Psoriasis gekämpft haben. Ich nutze einfach etwas, mit dem manche Leute kämpfen. Sie aßen bestimmte Lebensmittel und es hat sich in unseren Programmen komplett aufgelöst. Oder es gab sogar welche, die sagten: „Ich habe künstliche Befruchtung versucht. Ich kann nicht schwanger werden. Das ist mein größter Traum." Und nur, indem wir ihre Hormone verändern und die Geschichte, die sie sich selbst erzählen, werden sie schwanger. Diese Geschichte taucht immer wieder auf, was das Leben der Menschen verändert.

Es gibt also alle möglichen Geschichten über verschiedene Gesundheitsmodalitäten, über Menschen mit Krebs, über Menschen mit Hautproblemen oder sogar über den Traum, ein Kind zu haben.

Interviewerin:
Großartig. Was ist in Ihrer Arbeit in letzter Zeit aufgekommen, das Sie von den Dächern schreien möchten?

Danette May:
Was mich wirklich fasziniert, sind diese uralten Formen der Heilung, die wir bisher noch nicht genutzt haben. Es ist ein kleines Geheimnis, das ich habe. Es ist nicht mehr so geheim. Ich bin zu diesen indigenen Stämmen gegangen. Es war schon immer meine große Faszination, und ich habe bemerkt, dass sich das Universum für mich verschwört, weil ich zu Stämmen eingeladen werde, in die kein Blondhaariger, kein Blauäugiger, geschweige denn ein Amerikaner hineinkommen kann. Dann sitze ich in diesen Kreisen mit verschiedenen Heilern aus diesen Stämmen in verschiedenen Teilen der Welt, wo ich lernen darf, welche Modalitäten sie nutzen, um ihre Stämme zu heilen. Sie gehen nicht zu Ärzten.

Und ich lerne etwas über die verschiedenen Pflanzen, die sie verwenden, und die verschiedenen Lebensmittel, die sie haben und konsumieren, und auch über die Denkweise, die sie vermitteln. Und es ist faszinierend, weil es eigentlich nichts ist, von dem man sagen würde: „Oh, wir wissen nichts darüber." Es ist eher: „Wie finden wir eine Brücke von dieser alten Weisheit in die moderne Welt, in der wir leben?"

Ich versuche also wirklich, die Zeremonie, dieses tägliche Zeremonieritual, zurückzubringen, und das bedeutet im Grunde, Intentionen zu setzen. Setzen Sie einfach diese Intention für Ihren Tag und sprechen Sie die Wörter. Im Grunde geht es darum, sich mit der Wahrheit darüber zu salben, was Sie an diesem Tag erschaffen werden. Das ist es, was diese Menschen tun, und sie salben sich buchstäblich in Heilung. Sie salben sich zum Kampf. Es ist eine Zeremonie.

Dann bin ich natürlich in rohen Kakao verliebt. Wir wissen, dass heilender Kakao von Zeremonienqualität so viele heilende Eigenschaften hat. Das ist der Kakao, den sie ausbreiten und von der Sonne küssen lassen. Er landet nicht in einer Fabrik. Sie erhitzen ihn langsam. Und all diese anderen Superfoods, die wir in diese Kakaomischung der Glückseligkeit gegeben haben, die mich wirklich begeistert.

Aber ich bemerke kognitive Fähigkeiten. Ich meine, das wurde bereits an rohem Kakao untersucht. Der meiste Kakao oder die meiste dunkle Schokolade, von der wir hören:

„Iss dunkle Schokolade.“ Das hilft Ihnen, aber die meisten davon sind mit weißem Zucker beladen, was tatsächlich den umgekehrten Effekt hat. Viele davon sind tatsächlich zu hoch erhitzt, sodass sie tatsächlich keine Phytonährstoffe, Flavonole, Anandamide und Theobromin enthalten, die der echte rohe Kakao enthält. Das Zeug ist, glaube ich, die nächste Stufe für unsere Heilung.

Das ist ein Beispiel für viele verschiedene Superfoods, die ich jetzt in die Welt bringen möchte. Wer also gerade etwas braucht, um sich besser zu fühlen, hat etwas, das er täglich konsumieren kann.

Interviewerin:
Sie sind so verbunden mit Natur und Erde. Das finde ich toll. Das war einer Ihrer Kindheitsträume, der sich manifestiert. Sie sind so verbunden ...

Danette May:
Ja, wenn ich sie nicht in die Natur bringen kann, bringe ich die Natur zu ihnen.

Interviewerin:
Zu ihnen, genau.

Danette May:
Ja, genau.

Interviewerin:
Es ist so wichtig. Wir haben viel davon verloren. Durch Elektronik und Technologie und dem Leben in der Stadt ist es, als wären wir von der alten Weisheit und Natur getrennt. Sie haben über die Zeremonie gesprochen. Sprechen Sie über Gemeinschaft. Denn viele dieser Stämme gedeihen, weil sie Dinge gemeinsam tun. Sie haben diese Gemeinschaft von Frauen geschaffen. Was ist die Bedeutung von Gemeinschaft bei der Heilung?

Danette May:
Ja, wenn Sie die Blauzonen erforschen... Das sind Gebiete auf der ganzen Welt... Es wurden fünf Blauzonen identifiziert. In diesen Gebieten haben die Menschen tendenziell eine höhere Lebensqualität. Sie leben länger. Viele von ihnen leben über 100 Jahre. Daher haben Wissenschaftler versucht, herauszufinden, was in diesen bestimmten Zonen vor sich geht, um diese Art des Lebens zu schaffen. Einer der Bereiche, die sie gefunden haben, ist die Idee der Gemeinschaft. Sie lachen. Sie haben gemeinsame Zeremonien. Sei das am Esstisch ist, wenn sie lachen und über ihren Tag erzählen. In meinen Communities nutzen wir diese globale Reichweite. Mein Team ist so gut darin,

Menschen aus der ganzen Welt in unsere Programme zu bringen. Aber dann fassen wir sie zu einer privaten Gruppe zusammen, in der sie kommunizieren können. Es entstehen Treffen auf der ganzen Welt.

Ich weiß nicht, was wissenschaftlich bei ihnen geschieht, aber ich weiß einfach, dass wir alle Stammesangehörige sind. Wir sollten nie alleine leben. Wir waren eigentlich nie dazu gemacht, Dinge alleine zu machen. Es gab immer diesen Sinn für Stammeszugehörigkeit, und das änderte sich, als die landwirtschaftliche Region ins Spiel kam. Aber ja, der Stamm hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Es erhöht Ihre Lebensqualität. Es ist mächtig.

Interviewerin:
Sprechen wir über Vergebung. Denn wir sind hier links abgebogen. Wie spielte Vergebung in Ihrem Leben eine Rolle bei Ihrer Heilung und auch bei den Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten?

Danette May:
Ich bin froh, dass Sie das fragen, denn in meinem Buch „The Rise“ sage ich, dass dieses Kapitel das wichtigste Kapitel für die Entwicklung eines jeden ist. Ich glaube tatsächlich, dass es auch ein Schlüssel zur ultimativen Heilung ist, egal ob Sie sich selbst vergeben oder jemand anderem vergeben. Vergebung ist eines der Wörter, zu dem die Leute eine Geschichte haben. Sie haben eine Konditionierung dazu. Also, zu sagen: „Hey, vergib.“ Da stellen sich bei den Menschen die Haare auf, weil es ein Wort wie das Wort Gott ist: Es gibt so viele verschiedene Konnotationen, die Menschen diesem Wort hinzufügen.

Wenn ich an Vergebung denke, spreche ich von der Tatsache, dass Sie eine Emotion loslassen. Sie lassen diesen Einfluss los von dieser Idee oder diesem Ereignis oder dieser Person oder sogar Ihnen selbst. Denn wenn Sie sich erheben und versuchen, in diesem glücklichen Zustand zu leben, den wir alle gerade erlangen … Vergebung bedeutet für mich: Wenn Sie nicht verzeihen, ist es, als säßen Sie in einem Heißluftballon. Sie sind aufgestiegen und haben eine gute Aussicht, aber Sie sind immer noch angebunden. Ihr Seil ist noch befestigt. Sie können nicht höher gehen. Vergebung ist für mich, als würden Sie dieses Seil durchschneiden. Sie werfen es ab, damit Sie sich erheben können. Sie sagen nicht, dass sie recht haben oder Sie den Fehler gut finden. „Ich kehre ihn unter den Teppich.“ Was auch immer. Sie lösen sich nur davon. Sie werden sich nicht länger davon abhalten lassen.

Dann spreche ich von Vergebung. Es ist so kraftvoll beim Heilen. Es ist so mächtig beim Manifestieren, wenn Sie auch über Reichtum sprechen wollen. Ich musste viel Verge-

bungsarbeit leisten. Vor allem zu meinem Ex. Es gab einen Grund, warum ich nur 47 Dollar hatte. Das steht alles im Buch und ich werde hier nicht darüber sprechen. Und auch wirklich tiefe Vergebung für mich selbst, dafür, dass ich nicht auf meine Intuition gehört habe, als sie mir sagte: „Hey, geh und hol dir Hilfe. Irgendwas stimmt nicht mit deinem Baby."

Daran musste ich wirklich arbeiten. Ich musste an meiner Vergebung arbeiten zu dem Gefühl, den Falschen geheiratet zu haben. „Warum habe ich nicht auf mich selbst gehört?" Meinen Eltern vergeben, all den unbewussten Programmierungen vergeben, von denen ich dachte, dass sie sie mir mitgegeben hatten, und das wirklich in Liebe übersetzen. Wir wissen, dass die Frequenz der Liebe so mächtig ist.

Sie haben tatsächlich Patienten angeschlossen, die im Sterben lagen. Und wenn sie sich in einem Zustand der Liebe und Vergebung befinden, steigt die Frequenz. Wenn Sie sich in einem Zustand der Wut oder des Grolls oder des Festhaltens an bestimmten Dingen in der Vergangenheit befinden, sinkt Ihre Frequenz. Offensichtlich, wenn Ihre Frequenz sinkt, ist Ihre Immunität extrem abgeschwächt.

Es ist wie, Gift zu trinken und zu hoffen, dass die andere Person stirbt. Vergebung ist genau so. Und sie ist hinterhältig. Wie ich erkenne, wenn ich weiß ... Ihr logisches Gehirn sagt: „Ich habe vollkommen vergeben. Alles gut gut. Ich habe viel geschrieben. Ich habe diese Notiz verbrannt."

Wie Sie erkennen, ob Sie sich noch im Prozess der Vergebung befinden – und seine Sie sanft zu sich, denn der Prozess kann Jahre dauern: Wenn Sie einen Trigger bemerken oder einen Stich oder Schubs durch ein Ereignis bekommen, das dies auslöst, oder wenn Sie die Person sehen oder sich selbst runtermachen, handelt es sich um Auslöser, die Sie wissen lassen, dass Sie noch mehr zu tun haben.

Aber was ich getan habe – und es dauerte Jahre: Ich sah ihn jeden Tag in meiner Visionen an und sagte ihm: „Ich liebe dich. Ich vergebe dir. Es tut mir leid. Und ich liebe mich genug, um dir zu vergeben." Jeden Tag tat ich das und dachte immer wieder: „Oh, ich habe es geschafft." Und dann bekam ich einen Stich oder einen Trigger. Dann sagte ich: „Hey, geh zurück. Geh zurück." Jetzt werde ich nicht mehr getriggert.

Es dauerte ungefähr fünf Jahre, aber ich bin wirklich froh zu sagen, dass dies ein großer Nebeneffekt von allem ist, was sich in meinem Leben angesammelt hat: die Freude, die ich fühle, meine Gesundheit, alles.

Interviewerin:
Etwas kommt also hoch. Was, wenn Sie in... Denn viele Leute wehren sich gegen Veränderung, weil sie beängstigend ist, oder? Das ist der Grund, warum Sie sich davon abgelenkt haben, die Tatsache zu betrachten, dass Sie in einer falschen Beziehung stecken. Und ich glaube, dass dies heute wahrscheinlich die Mehrheit der Geschichten der Menschen darstellt. Sie sind in der falschen Beziehung. Sie ehren sich nicht. Wie bringt man Menschen, vor allem Frauen dazu, den Mut zu haben, diese Veränderungen vorzunehmen, die eine Beziehung beenden können, von der sie abhängig sind, oder... Wissen Sie, was ich meine?

Danette May:
Das ist eine so gute Frage. Sie geht wirklich tief. Wir neigen dazu, die Partner als das Problem zu betrachten. Und meine Einladung lautet immer, zuerst sich selbst anzugehen. Denn höchstwahrscheinlich: Selbst wenn Sie diese Beziehung verlassen, sich aber nicht selbst heilen und keine Liebe für sich selbst empfinden, diese Geschichten und Spinnweben in sich selbst nicht wirklich auflösen, werden Sie den nächsten auf die gleiche Weise anziehen.

Sie müssen also nicht unbedingt verlassen, es sei denn, es ist missbräuchlich. Denn es könnte Ihr größter Lehrer sein. Es könnte diese perfekte Gelegenheit sein, und die Beziehung kann sich verändern. Schauen Sie zuerst sich an, um wirklich an diese Auslöser ranzukommen, diese Geschichten, die Sie von sich haben. Denn was ich herausgefunden habe, ist: Wenn wir anfangen, das zu tun, verändert sich die Beziehung. Alles um Sie herum verändert sich, wenn Sie anfangen, innerlich zu arbeiten. Ich sage also eigentlich nicht, dass Sie Ihre Beziehung verlassen sollen, außer, sie ist missbräuchlich. Wenn Sie körperlich geschlagen werden oder Ihnen jeden Tag wirklich schlimme Dinge gesagt werden, dann ja. Sie müssen gehen. Sie könnten sagen: „Hey, ich werde hier wohnen und du lebst hier." Ich sage: Gehen Sie sofort, damit Sie an sich selbst arbeiten können.

Sie müssen keine Entscheidungen treffen, aber Sie müssen sich von jedem entfernen, der Sie missbraucht, damit Sie die innere Arbeit wirklich erledigen können. Aber die meisten Beziehungen sind normalerweise nicht so. Es ist eher so, dass Sie genervt sind. Sie haben das Gefühl, dass er Sie nicht emporhebt, wenn Sie etwas Großartiges getan haben. Sie haben das Gefühl, dass er immer am Boden ist und Ihren Lebensfreude zerstört. Er isst ungesund und Sie versuchen, gesund zu essen. Normalerweise sind es diese Dinge. Und das spiegelt normalerweise mehr das wider, was in Ihnen vorgeht, als dass es etwas mit dem Partner zu tun hat.

Interviewerin:
Ich gebe Ihnen völlig recht. Ich habe das Gefühl, dass es immer zwei Versionen und ein breites Spektrum dazwischen gibt. Aber es geht darum etwas zu verändern. Sie sollten keine Angst haben, die Veränderungen in sich selbst vorzunehmen, denn entweder werden Sie aus dieser Beziehung zu etwas Größerem und Wundervollerem übergehen, oder diese Beziehung verändert sich. Ihr Partner zeigt sich anders. Wissen Sie, was ich meine? Also stimme ich voll und ganz zu.

Wir fragen immer alle Experten: Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Thema Heilung?

Danette May:
Vielleicht bin ich gerade an diesem Punkt, aber ich spüre, dass wir versuchen, diesen Prozess des ganzen Lebens zu verkomplizieren. Dieser Prozess, Reichtum anzuhäufen. Dieser Prozess in unserer Beziehung. Und wenn es um Heilung geht, habe ich das Gefühl, dass wir dazu neigen, es auch zu verkomplizieren. Welche Pille müssen wir einnehmen? Welches Gadget müssen wir kaufen? Welchen Arzt müssen wir aufsuchen? Was wir feststellen, ist, dass es eigentlich ganz einfach ist. Es läuft wirklich auf dieses Glaubenssystem hinaus. Es läuft wirklich auf eine Intention hinaus und darauf, worauf Sie sich konzentrieren.

Was ich also jemandem sagen würde, ist, dass wir, bevor wir nach all diesen komplizierten Heilmethoden suchen, zu den einfachen Heilmethoden zurückkehren sollten: Uns um unsere Gedanken zu kümmern und um das, was wir unserem Körper zuführen und mit wem wir uns umgeben.