



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Selbstheilung

Damit wir gesund und heil leben, ist die innere Balance ein entscheidendes Merkmal. Dieses Hörbuch legt den Fokus auf die Balance der körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse. Wenn Du in der Lage bist, diese Balance immer wieder herstellen, am besten ganz automatisch, aktivierst du deine Selbstheilungskräfte. Und selbst-verständlich spielen gesunde Ernährung und ausgeglichene Ernährungs-gewohnheiten ebenfalls eine große, entscheidende Rolle in unserem Heilsein. Genauso gehören ausreichende Bewegung, genügend Schlaf und gesundes Wasser zur Basis der Gesunderhaltung.

Wenn wir diese komplexen Zusammenhänge betrachten, wird schnell klar, dass uns kein Arzt oder Heilpraktiker dies geben kann. Ein Therapeut kann uns unterstützen, im Idealfall wie ein Coach wirken und uns immer wieder Impulse und Anregungen liefern. Doch handeln und aktiv an unserer Selbstheilung arbeiten, auch an unserer Gesunderhaltung arbeiten, das können nur wir ganz allein. Hier gibt es ein Wort, dass dich immer wieder einholen wird. 100% Selbstverantwortung. Ein Weg, die Selbst-verantwortung aktiv zu leben, sind direkte Anweisungen an unsere mehr als 60 Milliarden Zellen. Zellen werden von unserem Unterbewusstsein direkt gesteuert und im Normalfall ist uns nicht bewusst, mit welchen Anweisungen wir unsere Zellen gerade programmieren. Jeder von uns hatte sehr prägende Erlebnisse in seinem Leben und häufig entstanden daraus verwirrende Anweisungen an die Zellen. Ich möchte dir ein Beispiel geben, damit das Konzept für dich transparent wird. Stell dir vor, du bist als Kind häufig umgezogen. Dann kann es sein, dass du vollkommen unbewusst bei einem dieser Umzüge einen sogenannten Revierkonflikt aufgebaut hast. Wenn dieser Konflikt stark genug war, hast du die Aktivität deiner Niere verändert. Ich möchte noch einmal betonen, dass alles vollkommen unbewusst läuft und du bemerkst von allem nichts. Diese veränderte Funktion deiner Niere sorgt jetzt dafür,

dass du immer weniger Flüssigkeit ausscheidest. Es ist eine Funktion, die dein Unterbewusstsein startet, um dich zu schützen. Du hast tatsächlich nichts verändert, außer diesem einen Revierkonflikt. Und trotzdem nimmst du ab jetzt immer kontinuierlich weiter zu. Die Anweisungen deines Unterbewusstseins an deine Zelle lauten, Flüssigkeit einlagern, für den Fall, dass die nächste Verletzung deines Reviers ansteht. Diese Anweisung ist vollkommen unbewusst. Sie kommt direkt aus deinem Stammhirn und sie schützt dich. Stell dir einen Fisch vor, der schnappend am Strand liegt. Dieser massive Revierkonflikt sorgt dafür, dass Wasser eingelagert wird, denn damit kannst du einfach länger überleben.

Und das war jetzt nur ein kleines Beispiel. Es gibt Millionen von Kombinationsmöglichkeiten aus Konflikten, aus Antworten, aus Glaubenssätzen und so weiter. Was ich dir mit diesem Beispiel vermitteln möchte, wir glauben ganz häufig eigenartige Dinge. Und sobald wir etwas glauben, informieren wir unbewusst unsere Zellen. Und unsere Zellen tun einfach nur das, was wir ihnen mitteilen. Wie ein Computer. Der hinterfragt auch nicht, ob es sinnvoll ist, dass du Bilder bearbeiten möchtest. Er wird dir nicht vorschlagen, ein Programm für Tabellenkalkulationen zu installieren. Ein Computer tut einfach nur das, was du ihm sagst. Und genau so ist das mit den Anweisungen an deine Zellen. Interessanterweise können wir auch hier von Benutzerfehlern sprechen. Denn dein Körper ist ein wirklich geniales Konstrukt. Er ist in der Lage, Dysbalancen über einen gewissen Zeitraum komplett auszugleichen. Wir können sogar jahrelangen Raubbau an unserem Körper überleben. Und auch genau darauf ist unsere westliche Medizin ausgerichtet. Wir gehen zum Arzt, wenn wir einen spürbaren Schaden bemerken. Und das ist wirklich ein eigenartiges Verhaltensmuster. Wir behandeln unseren Körper auf eine Art und Weise, wie wir mit unserem Auto zum Beispiel niemals umgehen würden.

Wenn du einen Wagen hast, bringst du ihn vermutlich zu den vorgegebenen Intervallen in die Werkstatt. Du lässt eine Inspektion machen. Du fährst den Wagen nicht so lange, bis du einen Motorschaden hast. Viele von uns behandeln aber ihren Körper auf genau diese Art und Weise. Wenn nichts mehr geht, soll durch eine Operation oder Behandlung der alte Zustand wiederhergestellt werden. Mit diesem Hörbuch gehst du anders an die Sache heran. Du gibst deinen Zellen unabhängig vom aktuellen Gesundheitszustand klare Anweisungen, um die Selbstheilung zu aktivieren. Und ich möchte an dieser Stelle nochmals betonen, dieses Hörbuch ersetzt natürlich

nicht einen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, wenn du unter Krankheiten leidest. Es geht hier darum, in jedem Gesundheitszustand die Selbstheilung zu aktivieren. Ich stelle dir jetzt einzelne Sätze vor und gebe dir jeweils einige Hintergrundinformationen, damit du auf der bewussten Ebene eine klare Entscheidung für diese Anweisungen treffen kannst. Wichtig ist, dass du Bewusstsein und Unterbewusstsein auf die gleiche Spur bringst. Das erreichst du, indem du dich aktiv mit diesem Hörbuch beschäftigst. Damit du in der Lage bist, dein Bewusstsein auf die klaren Anweisungen zu fokussieren. Dein Unterbewusstsein nimmst du mit, indem du zwei bis dreimal wöchentlich die Trance hörst. Du entspannst dich und gleichzeitig nimmt dein Unterbewusstsein die Anweisungen auf. Ganz einfach in der Entspannung. Und wenn du einen Neoos lite oder einen Neoos 11 besitzt, schaltest du mit der Subliminalspur den Turbolader vor. Die Anweisungen an die Zellen sind hier mit mehr als 10.000 Wiederholungen verfügbar.

Wenn du auch deinen Grundton kennst, kannst du gleichzeitig auf der zweiten Spur deinem unterlegten Grundton hören. Das ist dann der Turbo, um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Grundton, du kommst in Stimmung, unterlegt mit 10.000 Wiederholungen deiner direkten Anweisungen an deine Körperzellen.

Beginnen wir auch gleich mit der **ersten** Anweisung. Ich richtete meine liebevolle Aufmerksamkeit auf meinen Körper. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas richtest, fließt deine Energie dorthin.

Sobald du deine Aufmerksamkeit bewusst und unbewusst auf deinen Körper richtest, fließt deine Energie in jede Zelle deines Körpers. Bitte richte deine liebevolle Aufmerksamkeit jetzt einmal mit voller Präsenz auf deinen Körper. Die **zweite** Anweisung. Ich nehme meinen Körper so an, wie er ist. Stellt sich uns sofort die Frage, wie oft haben wir unseren Körper ignoriert? Wie oft haben wir einfach erwartet, dass er funktioniert? Wann sorgen wir für unseren Körper? Meist erst dann, wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie es sollte. Doch dann ist es häufig schon sehr spät. Nehmen wir unseren Körper jetzt so an, wie er ist. Damit beginnen wir, unser Leben mit allen Höhen und Tiefen anzunehmen. Unser Körper dient uns selbstlos. Achten und Ehren wir ihn dafür. Und vielleicht hast du jetzt im Moment einfach das Bedürfnis, **Danke** zu sagen. Nimm deinen Körper bewusst genauso an, wie er jetzt im Moment ist. Wenn du mit deiner jetzigen Situation nicht zufrieden bist, dann stell dir doch bitte die Frage, was diese Situation Positives hat. Welche besonderen Fähigkeiten oder Eigenschaften hast du in guten oder auch in schweren Zeiten deines Lebens entwickelt?

Die **dritte** Anweisung lautet: Ich öffne meine Zellen für die Heilung. Das ist eine klare Entscheidung. Damit sind deine Zellen in der Lage, mehr Lebensenergie aufzunehmen. Wenn jede Zelle mehr Energie aufnehmen kann, wird sich bald dein ganzer Körper energievoller und vitaler anfühlen. Wir sind immer umgeben von Lebenskraft, die alles Leben durchflutet. Wir sind eingebunden in ein großes Ganzes. Bitte schließ für einen kurzen Moment die Augen und nimm wahr, dass du eingebunden bist. Du bist ein kleiner Teil von allem, was dich umgibt. Ein wunderbares Gefühl. Die **vierte** Anweisung. Meine Zellen erneuern sich jetzt, ist ein Standard, den du bereits lebst. Dein Körper erneuert sich tatsächlich alle sieben Jahre vollständig. Du hast also alle sieben Jahre einen vollständig erneuerten Körper zur Verfügung. Deine Blutzellen erneuern sich alle 120 Tage. Mit der Anweisung, meine Zellen erneuern sich jetzt, haben deine Zellen den Auftrag, diese Erneuerung genau nach Plan zu vollziehen.

Degenerierte Zellen kommen damit in den für sie vorgesehenen Zustand, denn sie reproduzieren und erneuern sich nach einem klaren Bauplan. Die **fünfte** Anweisung, ich bade in Licht und Energie, durchflutet deinen gesamten Körper mit lebenspendendem Licht. Du kennst sicher das Gefühl, wenn dich die Sonne wärmt und du dich an einem wundervollen Sommertag von Licht förmlich aufladen lässt. Und diesen Effekt startest du mit der Anweisung, ich bade in Licht und Energie. Vielleicht hast du sogar schon einmal davon gehört, dass Menschen von Licht leben können. Wenn dich das Thema interessiert, möchte ich dir den **Film**, Am Anfang war das Licht, ans Herz legen. Dort erhältst du sehr viele und tiefe Informationen zum Thema Licht und Energie.

Die **sechste** Anweisung, smaragdgrüne strahlende Heilungsenergie durchströmt meine Zellen, durchflutet alle deine Zellen mit der perfekten Heilungsfarbe. Wir wissen, dass jede Farbe eine bestimmte Schwingung hat. Und Grün schwingt in einer Frequenz von 540 bis 560 Hertz. Diese Schwingungen erhöhen sofort die Energie des Körpers. Anhand einer Biofeedbackmessung lässt sich diese Wirkung sofort nachvollziehen. Du denkst einfach nur den Satz, strahlende, smaragdgrüne Heilungsenergie durchströmt meine Zellen. Und schon verändert sich die Vitalität deines Körpers. Ein faszinierendes Ergebnis. Mit der **siebten** Anweisung, ich lebe im Licht, gibst du deinem Körper eine klare Anweisung, das umgebende Licht zu nutzen. Oftmals verdunkeln unsere Gedanken unser Leben und wir können das umgebende Licht nicht mehr wahrnehmen, weil wir im wahrsten Sinne des Wortes alles schwarzmalen. Wenn du Dir solche Sätze bewusst machst,

wird klar, warum wir unser Leben tatsächlich mit der Kraft unserer Gedanken steuern. Die Sicherheit im Licht zu leben, gibt dir in jeder Situation einen Hoffnungsschimmer. Und wenn du sicher bist, im Licht zu leben, geht es auch immer weiter. Denn du siehst ja dann auch immer einen Ausweg am Ende des Tunnels. Du lebst im Licht. Die **achte** Anweisung an deine Zellen resultiert direkt aus der siebten. Ich lache im Licht. Sobald du im Licht lebst, wirst du auch lachen. Dieser Zustand zieht deinen Mundwinkel ganz automatisch nach oben. Denke doch bitte an den schönsten Sonnenaufgang, den du je erlebt hast. Wenn du dieses Bild vor deinem geistigen Auge produzierst, musst du lächeln. Es ist natürlich. Und das Faszinierende am Lachen und Lächeln, es macht dich gesünder.

Eine chinesische Weisheit drückt es sogar so aus, dass jedes Lächeln dem Leben einen Tag hinzufügt. Lächle, lache und freue dich des Lebens. Es gibt tausende von Gründen, jeden Tag zu lachen. Es ist die Macht deiner Gedanken. Mit der **neunten** Anweisung gehst du jetzt ins Fühlen. Sie lautet, ich fühle Heilsein. Wie fühlt es sich für dich an, heil zu sein? Ich weiß es nicht. Doch du weißt es. Vielleicht denkst du jetzt, ich habe keine Ahnung, wie sich Heilsein anfühlt. Dann habe ich einen tollen Tipp für dich. Tu einfach so, als ob du es fühlen könntest. Wenn du lange genug so tust, als ob du es fühlen könntest, dann wirst du es plötzlich fühlen. Und ich weiß nicht genau, von wo aus sich diese Gefühle ausbreiten. Doch jetzt im Moment breitet es sich in deinem ganzen Körper aus. Es geht sogar noch weit darüber hinaus. Und schon fühlst du Heilsein in jeder einzelnen Zelle deines Körpers. Ein fantastisches Gefühl. Und aus diesem klaren und fantastischen Gefühl heraus, resultiert auch schon die **zehnte** Anweisung.

Ich liebe es, gesund zu sein. Etwas zu lieben, bedeutet sich damit zu beschäftigen. Wenn du deinen Partner liebst, dann einfach deswegen, weil du dich lange mit ihm beschäftigst. Und so ist das auch mit dem Gesundsein. Du beschäftigst dich jetzt jeden Tag immer und immer wieder ein bisschen mehr damit, gesund zu sein. Und mit jedem Gedanken mehr, den du über Gesundsein nachdenkst, verlierst du einen Gedanken an Kranksein. Das ist doch wirklich einfach, oder? Ich sage nicht, dass es bequem ist. Ich bin mir sogar sicher, dass du viel dafür tun musst, jeden Tag, immer und immer wieder. Und du wirst es lieben, gesund zu sein.

Nein, du liebst es jetzt schon, gesund zu sein. Gesund sein ist dein Geburtsrecht. Deshalb liebst du es auch so.

Mit der **elften** Anweisung, nämlich ich bin gesund, bietest du deine Zelle schon den gewünschten Ist-Zustand an. Dein Unterbewusstsein kennt keine

Zeit. Deine Zellen kennen keine Zeit. Gib ihnen außerdem eine klare Anweisung. Ich bin gesund. Daraus resultiert ganz automatisch, dass du lebendig wirst. Wenn du gesund bist, lachst, das Leben genießt, dann fühlst du jeden einzelnen Pulsschlag deines Lebens. Du bist lebendig. So einfach ist das. Ich bin lebendig. Wenn du vor Lebensfreude sprühst, wirst du die Freude an deinem Leben zu 100% wahrnehmen. Und das ist schon die **zwölfte** Anweisung. Ich habe Freude an meinem wertvollen Leben. Kannst du diese Freude fühlen? Wo genau kannst du dich fühlen? Von wo aus durchströmt sie deinen Körper? Jetzt, wo du weißt, woher deine Lebensfreude strömt, kannst du dich wirklich, wirklich, wirklich lieben.

Das ist die **dreizehnte** Anweisung an deine Zellen. Ich liebe mich.

Die Basis für Gesundheit. Wenn du diese Anweisung vertiefen möchtest, empfehle ich dir auch die beiden Hörbücher Selbstliebe und Vergebung anzuhören. Mit diesen Hörbüchern kannst du die wichtige Eigenschaft der Selbstliebe perfekt trainieren. Und wenn du dich liebst, wirst du glücklich sein. Glücklich, dass du so ein wundervoller, so liebenswerter Mensch bist. Schau dir an, was du aus deinem Leben gemacht hast. Und was du noch daraus machen wirst. Und was du jetzt im Moment machst. Du lenkst deine liebevolle Aufmerksamkeit auf dich selbst. Das ist die Basis für die **vierzehnte** Anweisung. Ich bin glücklich. Damit ist klar, dass du deine Selbstheilungskräfte immer und immer wieder neu aktivierst. Die **fünfzehnte** Anweisung lautet daher, ich aktiviere meine Selbstheilungskräfte ständig neu. Ich möchte dich an dieser Stelle beglückwünschen. Du bist jetzt einen Schritt gegangen, den Millionen von Menschen noch nicht gegangen sind. Du hast dafür gesorgt, dass deine Gedanken ganz bewusst deine Gefühle steuern. Und deine Gefühle steuern die Aktivität deiner Zellen. Du bist gesund. Du aktivierst deine Selbstheilungskräfte.

Das ist eine Macht, die dein gesamtes Leben verändern wird. Jetzt. Herzlich Willkommen in deiner genialen Zukunft der Gesundheit.

Ich richte meine liebevolle Aufmerksamkeit auf meinen Körper. Ich nehme meinen Körper so an, wie er ist. Ich öffne meine Zellen für die Heilung. Meine Zellen erneuern sich jetzt. Ich bade in Licht und Energie. Smaragdgrüne strahlende Heilungsenergie durchströmt meine Zellen. Ich lebe im Licht. Ich lache im Licht. Ich fühle Heilsein. Ich liebe es, gesund zu sein. Ich bin gesund. Ich habe Freude an meinem wertvollen Leben. Ich liebe mich. Ich bin glücklich. Ich aktiviere meine Selbstheilungskräfte ständig neu.

FILM: Am Anfang war das LICHT