

FRANK H. EMMERICH

Im Eiltempo froh und gesünder

*Befreiende Herzensreinigung und
Herzgesteuerte Heilprogrammierung*

Inhalt

KAPITEL 1 / SEITE 3

Zum Geleit

KAPITEL 2 / SEITE 9

Drei Erlebnisse, die Dir zeigen, dass Dein
Körper auf Informationen sofort und heftig reagiert
und klare Signale sendet

KAPITEL 3 / SEITE 24

Befreiende Herzensreinigung

KAPITEL 4 / SEITE 43

Die bewusste Aufnahme von Lebensenergie

KAPITEL 5 / SEITE 48

Herzgesteuerte Heilprogrammierung

KAPITEL 6 / SEITE 67

Eine Genesungsmethode für schlaue Schläfer: In der Schräge schlafen

KAPITEL 7 / SEITE 72

Gesundheit verlangt Eigenverantwortung

KAPITEL 8 / SEITE 77

Was ist das Ziel Deines Lebens?

Zum Geleit

Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!

ALTE DEUTSCHE LEBENSWEISHEIT

Dieses Büchlein entstand aus jahrelangen Erfahrungen mit Fragen der Selbstheilung und der Erkenntnis, dass Heilung Suchende einer genauen, unmissverständlichen Anleitung bedürfen, was sie im Einzelnen wollen, denken, fühlen und tun sollten, um ihr Wohlergehen nachhaltig zu bessern.

Während auf dem Gebiet der Bewegung, der Muskeldehnung, der Atmung und der Ernährung sowie der Körperpflege zumindest ein ungefähres Wissen gegeben ist, was man tun oder auch besser lassen sollte, ist ein solches Wissen bei nahezu allen unmittelbar die menschliche Psyche betreffenden Ansätzen nicht oder nur marginal gegeben. Allenfalls weiß man, welche Laster man lassen sollte und pflastert alle Sylvester erneut die kommenden Monate mit guten Vorsätzen, die erfahrungsgemäß bald in die Brüche gehen.

Unser Denken und unsere Gefühle wirken nicht nur kurzfristig auf unsere Gedanken- und Gefühlswelt, sondern haben bei immer wieder gleichen oder ähnlichen Mustern eine prägende Wirkung auf unseren Charakter und zugleich auf unsere Gesundheit; denn negatives Denken und negative Gefühle schlagen sich auch zellulär in unserem Körper nieder und formen geradezu zwangsläufig die Ursachen für Unwohlsein und Krankheiten aller Art. Zahlreiche Forscher (Luise L. Hay, Bert Hellinger, Thorwald Dethlefsen, Dr. Rüdiger Dahlke, Dr. Elfriede Müller-Kainz, Dr. Beatrice Steingaszner und andere) haben

sich über dieses seit Urzeiten bekannte Wissen hinaus mit der Frage auseinandergesetzt, welche Krankheit durch welches psychische Fehlverhalten verursacht sei und wie diese aufgehoben werden können. Daraus wurde eine Reihe komplexer und oftmals auch lange zu befolgender Therapieempfehlungen erstellt, die in vielen Fällen Erfolg oder auch Teilerfolge bescherten.

Der Autor suchte und fand ein neues Verfahren, bei welchem sich der Leidende nicht mehr mit der Krankheit befasst, was bekanntlich sehr belastend ist und stresserhöhend wirkt, sondern sich unmittelbar seiner Seele zuwendet. Der in diesem Buch unterbreitete Heilansatz ist aus körperlicher Sicht somit sehr indirekt und weitgehend ungerichtet, ist also nach traditionellem Verständnis unwissenschaftlich, da die Abläufe, Wirkungsketten und die Fragen nach dem Wie weitgehend unbekannt bleiben und auch nicht interessieren. Andererseits handelt es sich bei dem unterbreiteten Vorgehen jedoch um eine schnelle und äußerst effiziente Methode zur Aufhebung der psychischen Ursachen für Unwohlsein und den daraus erwachsenden Krankheitsimpulsen, die freilich undefiniert bleiben. Welche körperlichen Leiden letztendlich gemildert und/oder aufgehoben werden können, wird der Anwender schon noch erfahren. Diese sind, wenn auch willkommene, so doch sekundäre Folgen. Primäres Ziel der Methode ist die vom Anwender sehr schnell erfahrene seelische Befreiung sowie deren Nachhaltigkeit. Diese und das hiermit verknüpfte Wohlbefinden generieren dann Genesungsimpulse, die auch auf körperlicher Ebene zum Tragen kommen. Die beschriebene Methode lässt sich binnen weniger Minuten durchführen und führt, sofern der Anwender die notwendigen Voraussetzungen erfüllt, zu einer vollständigen Befreiung von der jeweiligen psychischen Belastung. Sobald man sich einer psychischen Belastung bewusst ist, kann man diese auflösen!

Grundsätzlich gilt ab sofort: Sprich niemals mehr von „Deinen“ psychischen Defiziten oder „Deinen“ Krankheiten, denn sie gehören Dir nicht und sie sind nicht Teil Deines Wesenskerns. Das gilt auch

dann, wenn Du ihnen bereits allzu lange Gastrecht gegeben hast durch eine vorangegangene lebensfeindliche Lebenshaltung. Dieses Gastrecht kann jederzeit widerrufen werden, wenn man nur wirklich will! Den Willen zum Handeln und das daran anknüpfende eigenständige Handeln sind die beiden Voraussetzungen, die der Leidende mitbringen muss, damit die Handlungsanweisungen dieses Büchleins Erfolg bescheren.

Wer breitenwirksame psychische Heilverfahren studiert hat, weiß, dass es nur wenige Methoden gibt, die effektiv und nachhaltig und zugleich sehr schnell wirken und die man überdies noch bei sich selbst anwenden kann. Stressabbauende Methoden und Entspannungsübungen, von denen es unzählige gibt, bringen allesamt nur vorübergehenden Erfolg. Für Laien zur Selbstanwendung wertvoll haben sich hingegen die verschiedenen, wenn auch durch viele Schritte gekennzeichneten Verfahren der Klopfakupressur gezeigt, sofern anschließend noch eine vollständige Vergebung gegenüber den Ursachen und Verursachern, weswegen geklopft wurde, vollzogen wird. Leider bleibt den meisten Anwendern letzterer Tatbestand verborgen und/oder das Wie unklar. Die alten Übel sind zwar weg und kommen nicht mehr zurück; der negative Impuls jedoch mutiert in aller Regel in artverwandte Belastungen, weshalb immer wieder geklopft werden müsste.

Das Loslassen von Konflikten bei den Shaolin-Mönchen oder das Loslassen von Bildern im eigenen Sein, wie es mittels der hawaiischen Konfliktlösungsmethode des Ho'oponopono erfolgreich vollzogen wird, oder das wirksame christliche Heilsgebet, wie es Jesus einst lehrte, sowie auch die Lehren des Meister Eckehart und anderer sind den meisten Menschen bis heute unbekannt geblieben. Allzu vieles war nicht griffig genug, um als selbstverständliche Heilmethode von jedermann nachvollzogen zu werden.

Die hier in Kapitel drei und fünf vorgestellten neuen Heilweisen für die Seele werden manchen Leser an Elemente und Techniken aus dem Chi Gong oder an die Lehre von den Mudras erinnern und

Assoziationen zur Praxis der Shaolin-Mönche, der hawaiischen Methode des Ho ʻoponopono nach Dr. I. H. Len und der christlichen Lebensweisheit aufrufen. Dem ist so, weil es nichts wirklich Neues unter der Sonne gibt.

Der in Kapitel drei unterbreiteten Methode wurde der treffende Name *befreiende Herzensreinigung* gegeben. Sie hat sich als extrem griffig und zugleich erfolgswirksam erwiesen. Sie kann von jedermann, der guten Willens ist, leicht und erfolgreich für sich selbst angewandt werden. Es bedarf nur der Bereitschaft, sich zu ändern, also lebensverneinende Vorstellungen loszulassen. Das Ergebnis wird immer zur Erfahrung heilsamer innerer Freude.

Der Leser wundere sich bitte nicht, dass in diesem gesundheitsorientierten Büchlein Gott oder die göttliche Schöpferkraft angesprochen wird. Das ist nicht nur zweckdienlich und wird für jeden infolge der mit dieser Hilfe in Gang gesetzten Seelenprozesse erfahrbar und damit verständlich, sondern es ist zugleich vereinbar mit den wissenschaftlichen Ergebnissen der modernen Quantenphysik. Kein einziger bedeutsamer Quantenphysiker hat die sogenannte Gotteshypothese ausgeschlossen, sondern sich auf Grund seiner wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Gottesexistenz bekannt. Das gilt für Max Planck, Werner Heisenberg, Niels Bohr, Albert Einstein, Erwin Schrödinger und viele andere. Werner Heisenberg äußerte beispielsweise wiederholt: *Wer aus dem Glas der Wissenschaft den ersten Schluck trinkt, wird Atheist, aber am Boden des Glases wartet Gott.* Albert Einstein sagte: *Dem Menschen geht es mit Gott wie den Fischen im Wasser, die bis zuletzt nicht erkennen, dass sie in ihm und aus ihm leben* und er bezog sich damit auf eine uralte chinesische Weisheit, die genau dies bereits aussagt. Das Vertreten einer atheistischen Einstellung gleicht dem Verharren in einer Entwicklungsphase, die sowohl individuell als auch in der allgemein herrschenden Meinung längst abgetan sein könnte, wenn letztere der Wissenschaft nicht um mehr als eine Generation hinterher hinkte.

P. S.

Lieber Leser,

So Dir dieses Büchlein weitergeholfen hat, vergiss nicht, es weiter zu empfehlen und Deinen Freunden zu schenken. Allein, wenn wir Menschen uns von Grund auf, das heißt vor allem unsere irdischen Seelenaspekte reinigen, indem wir den vollen Rucksack an psychischen Belastungen als unnützen Ballast loswerden und uns dadurch positiv ändern, kann und wird die gesamte Gesellschaft dieser neuen Geisteshaltung folgen. Erst dann kann sie sich neu orientieren und aufhören, aus Verblendung und kurzsichtigem Eigennutz den Ast des eigenen Bestehens abzusägen.

Das Erfreuliche dabei ist, dass es nur einer verhältnismäßig recht kleinen Zahl entschlossener, sich von den ärgsten Belastungen befreiter und Güte ausstrahlender Menschen bedarf, um das Bewusstsein der gesamten Gesellschaft, von der wir ja ein Teil sind, zum Guten zu wandeln. Das Wunderbare dabei ist, dass dies dann sogar äußerst harmonisch geschehen und geradezu zwangsläufig erfolgen wird, sobald die kritische Anzahl erfüllt ist. Sei dabei!

Angeführte Literatur:

FRANK H. EMMERICH
**Gesundheit auf allen Ebenen
des Seins**
Spurbuchverlag, Baunach

PROF. DR. MED. KARL HECHT,
Guter Schlaf durch Schrägliegen
Gesundheitskalender 2015
Spurbuchverlag, Baunach

DR. MANFRED DOEPP
**Deutsche Ges. für Energetische
und Informationsmedizin**
[www.youtube.com/
watch?v=fXQqvMjKeec](http://www.youtube.com/watch?v=fXQqvMjKeec)

DR. IHALEAKALA HEW LEN
Präsentationen und Interviews auf
www.youtube.com ; z.B.:
[www.youtube.com/
watch?v=3xCmvZZFQIO](http://www.youtube.com/watch?v=3xCmvZZFQIO)

KARL VON ECKARTSHAUSEN
Erlösung
Karl Rohm Verlag, Bopfingen

SYDNEY ROSS SINGER
UND SOMA GRISMAIJER,
**Get it Up! Revealing the Simple
Surprising Lifestyle that Causes
Migraines ... and More,**
ISCD Press, Hawaii

UWE ALBRECHT
**Ja/Nein, Der Armlängentest als
Entscheidungshilfe in jeder
Situation**
Verlag Allegria, Ullstein, Berlin

Rechtlicher Hinweis: Alle die in diesem Buch gemachten Aussagen dienen ausschließlich der Information. Sie sind keine Empfehlung, ärztliche Diagnosen, Beratungen oder Therapien auszusetzen! Weder der Autor noch der Verlag übernehmen eine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Vorbereitung oder Anwendung der in diesem Buch geschilderten Methoden ergeben könnten, noch für die Nichtbefolgung ärztlicher Vorschriften. Wenden Sie sich in allen gesundheitlichen Belangen an den Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.