

HEYNE <

Das Buch

Wie oft stecken wir in permanenten Selbstzweifeln und schädlichen Gewohnheiten fest? Was können wir tun, um diese körperlich und seelisch krankmachenden Muster zu durchbrechen? Die Erfolgsautorin Sandra Anne Taylor gibt uns dafür den Schlüssel an die Hand: Ihre ebenso einfache wie wirksame Methode – eine Kombination aus energetischer Berührungstherapie und Affirmation – lässt negative Blockaden erkennen, löst sie auf und ersetzt sie durch gesunde und befreiende Energien. Der individuelle Code für ein Leben in innerer Kraft und Freude, jederzeit und überall anwendbar!

Die Autorin

Sandra Anne Taylor ist eine international bekannte Referentin und Lebensberaterin. Mit der von ihr entwickelten Methode *Quantum Life Coaching* behandelt sie in ihrer psychologischen Praxis seit über 25 Jahren Menschen mit Angstzuständen, Depressionen und Suchtproblemen. Die Bücher der *New-York-Times*-Bestsellerautorin wurden in 25 Sprachen übersetzt.
www.sandrataylor.net

SANDRA ANNE TAYLOR

Breakthrough

Lass los, was dich krank macht

Aus dem Englischen übersetzt
von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Taschenbucherstausgabe 04/2016

Copyright © 2014 Sandra Anne Taylor
Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Redaktion: Katrin Ingrisch
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: © kalawin / istock / thinkstock
Illustrationen: © Joanna Van Rensselaer
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70284-4

www.heyne.de

Dieses Buch widme ich meinen lieben Freundinnen
Candace B. Pert und Michele Jacob.
Ich vermisse euch beide so sehr!

INHALT

Einführung: Die Stimme im Traum	9
Teil I: Die Entdeckung der Codes	25
Kapitel 1: Die verborgene Kraft im Innern	27
Kapitel 2: Kernreaktionen	40
Kapitel 3: Einzigartig individuelle Energien	55
Teil II: Die vier Breakthrough-Schritte	73
Kapitel 4: Was möchten Sie verändern?	75
Kapitel 5: Bereit zum Löschen?	85
Kapitel 6: Die neuen Codes erschaffen	93
Kapitel 7: Eine Strategie entwickeln	101
Teil III: Der Quantum-Breakthrough-Code	111
Kapitel 8: Zeit zum Decodieren	113
Kapitel 9: Der Code des Glücks	123
Teil IV: Die sieben Breakthrough-Kräfte	135
Kapitel 10: Die Breakthrough-Kraft des Geistes	137
Kapitel 11: Die Breakthrough-Kraft der Vision	154
Kapitel 12: Die Breakthrough-Kraft des Ausdrucks	170
Kapitel 13: Die Breakthrough-Kraft der Liebe	188
Kapitel 14: Die Breakthrough-Kraft der Freude	202
Kapitel 15: Die Breakthrough-Kraft der Aktion	215
Kapitel 16: Die Breakthrough-Kraft der Verantwortlichkeit ...	229

Teil V: Eine Reise durch die Welt der Codes	247
Kapitel 17: Programmieren Sie eine neue Lebensweise	249
Kapitel 18: Im Herzen des Glücks	261
Kapitel 19: Fragen und Antworten	275
Danksagung	285

EINFÜHRUNG

Die Stimme im Traum

»Wenn der Traumzustand naht, liege nicht unwissend da wie ein Leichnam. Tritt ein in die natürliche Sphäre beständiger Aufmerksamkeit. Erkenne deine Träume und verwandle die Illusion in Erleuchtung.«

Tibetisch-buddhistisches Gebet

Aufgrund der Art und Weise, wie diese Informationen zu mir gekommen sind, hat sich dieses Buch für mich als ein außerordentlich spannendes und äußerst persönliches Projekt zugleich herausgestellt. Auch wenn manch einer es vielleicht verrückt oder nur schwer zu glauben finden mag, so bin ich doch fest entschlossen, das gesamte Erlebnis absolut ehrlich mit Ihnen zu teilen.

Es ist nämlich tatsächlich so, dass ich die spezifischen Informationen über die Decodierungs- und Codierungstechniken in einem Traum erhielt. Nun mögen manche sagen, die Informationen wurden »gechannelt«, oder andere, dass sich die Informationen nach den fünfundzwanzig Jahren, in denen ich mich mit der Quantenphysik und den Neurowissenschaften beschäftigt habe, auf irgendeine Weise in meinem Unterbewusstsein verdichtet haben. Ich selbst bin der Auffassung, dass sie ein Geschenk des Geistes sind, auch wenn ich nicht weiß, woher genau sie kommen. Vielleicht

von einem Geistführer, einem Engel der Heilung oder vom göttlichen Bewusstsein selbst – diese Informationen habe ich zumindest aber großzügigerweise geschenkt bekommen. Ich werde vielleicht nie erfahren, wer es war, aber ich werde für immer dankbar sein: sowohl für die Veränderungen, die diese Technik in meinem Leben bewirkt hat, als auch für die erstaunlichen Verwandlungen, die ich bei anderen beobachtet habe. Und nun möchte ich sowohl die Informationen als auch das Erlebnis mit Ihnen teilen – auch wenn dies aufgrund ihrer andersartigen Natur doch etwas gewagt zu sein scheint.

Große Träume

Vor etwas über zwei Jahren arbeitete ich mit einer Klientin namens Peggy, die Schwierigkeiten hatte, gewisse alte Muster des Selbstzweifels und der Selbstkritik zu durchbrechen. Selbstverständlich wirkte sich dies auf ihr persönliches Glück aus, aber es beeinflusste auch ihre Karriere. Wir hatten Affirmationen und Meditationen mit sehr guten Ergebnissen in verschiedenen Bereichen ihres Lebens angewendet. Aber immer wenn es darum ging, Vertrauen in ihre Karrieremöglichkeiten zu haben, lief sie gegen eine Wand. Peggy war bei unseren Sitzungen immer sehr angespannt, weil sie permanent das Gefühl hatte, dass die anderen sie für unfähig und unzulänglich hielten.

Ich dachte häufig an sie und hatte den starken Wunsch, ihre Trauer und Frustration zu lindern. Als ich eines Abends einschlief, merkte ich, dass ich wieder an sie dachte. Ich sagte (zu niemandem im Besonderen): »Es muss etwas geben, das ich übersehen habe. Es muss etwas ganz Einfaches geben, das sie tun kann, um diesen quälenden Selbstzweifel zu überwinden.«

In jener Nacht hatte ich einen Traum, der so klar war, als würde ich mich im Wachzustand befinden. Zwar sah ich niemanden, aber ich hörte eine männliche Stimme zu mir sprechen und mir Schritt für Schritt genaue Anweisungen für den Decodierungs- und Codierungsprozess geben, den ich in diesem Buch beschreibe. Die Stimme war kräftig und doch sanft – liebevoll, aber doch bestimmt –, belehrend und mitfühlend zugleich. Sie beschrieb genau, wie die beiden Prozesse aussehen und wie die Sätze formuliert werden sollten. Am Ende des Traums sagte die Stimme: »Benutze diese Informationen für dich selbst. Aber gib sie auch an Peggy weiter – und an alle anderen.«

Als ich aufwachte, schrieb ich sofort alles auf, was ich im Traum erfahren hatte. Der Prozess erschien mir zu simpel, um wirksam sein zu können, aber ich schrieb ihn dennoch ganz detailliert und Schritt für Schritt auf. Und ich tat, was mir gesagt worden war: Ich benutzte ihn für mich selbst, und ich lehrte ihn Peggy. Heute ist sie ein anderer Mensch, und die ausführliche Geschichte ihrer tiefgreifenden Verwandlung wird später im Buch noch erzählt werden.

In den zwei Jahren, die seit diesem Traum vergangen sind, habe ich die Technik vielen Klienten und Seminarteilnehmern beigebracht. Auch bei mir selbst konnte ich sie mit erstaunlichen Ergebnissen anwenden. Es ist wirklich verblüffend, um wie viel glücklicher ich bin, seit ich angefangen habe, diesen Prozess regelmäßig anzuwenden. Ich war schon immer ziemlich glücklich, aber wie so viele andere Menschen habe auch ich gemerkt, dass mein Glückszustand selbst von kleinsten Dingen beeinflusst werden kann. Heute wende ich den Codierungsprozess an, wenn ich gestresst bin, unter Zeitdruck stehe, mir Sorgen wegen der Kinder mache oder einfach aufgrund des Leidens in der Welt traurig bin. Wenn mich

solche Dinge aus meiner Mitte bringen, wende ich einfach den Codierungsprozess an. Und obwohl sich meine äußeren Sorgen dann vielleicht nicht geändert haben mögen, so doch ganz gewiss mein Bewusstsein und meine Emotionen.

Vorschau

Dieses Buch ist in fünf Teile untergliedert, und die Reihenfolge der einzelnen Kapitel ist so gestaltet, dass Sie erst die Hintergründe der Codierungstechnik verstehen und sich dann auf die eigentliche Arbeit vorbereiten können.

Teil I handelt von persönlichen Erfahrungen, die die Macht der Codierungstechnik veranschaulichen. Zudem werden hier die Wissenschaft des Geistes und die hinter dem Prozess wirkende Energie erforscht. Dieser Hintergrund ist wichtig, weil er die entscheidenden Prinzipien von Veränderung und energetischer Umwandlung beschreibt.

Teil II besteht aus einer detaillierten Beschreibung der vier Schritte, die notwendig sind, um den Quantum-Breakthrough-Code zu initiieren. Da dies ein entscheidender Teil des Vorbereitungsprozesses ist, sollten Sie die Vorschläge befolgen, die hier dargelegt werden.

Teil III besteht aus dem eigentlichen Quantum-Breakthrough-Code. Diese Technik kombiniert die Decodierungs- und die Codierungsprozesse, die sich in der Position der Finger etwas voneinander unterscheiden. (Die Bilder, die diese Positionen zeigen, finden Sie in den Kapiteln 8 und 9.) Sie finden hier auch einige beispielhafte Formulierungen, mit denen Sie beginnen können. Zudem beantwortet dieser Teil die am häufigsten gestellten Fragen in Bezug auf diese Technik und enthält Vorschläge, wie Sie diesen Prozess

anwenden können, um sich ein glückliches, erfülltes Leben zu erschaffen.

Teil IV, die sieben Breakthrough-Kräfte, führt Sie noch tiefer in den Prozess hinein. In ihm werden die dynamischen Kräfte erforscht, die uns immer zur Verfügung stehen, die aber bei unserem Streben nach Glück häufig übersehen werden. Aber jede dieser Kräfte kann uns in unserem Bemühen unglaublich unterstützen.

Dieser Teil erforscht zudem die Blockaden, die viele Menschen in ihren immer gleichen, alten Frustrationen gefangen halten. Dies ist für den Decodierungsteil des Prozesses unerlässlich. In jedem Kapitel biete ich Ihnen Codierungs-Punkte an, also Vorschläge für Formulierungen, die während des Prozesses eingesetzt werden können.

Das Buch schließt mit Teil V, der Ihnen helfen wird, mit diesem neuen Werkzeug voranzuschreiten und dauerhaften Erfolg in Ihrem Leben zu verwirklichen.

Der Glücksfaktor

Nun werden Sie sich wohl allmählich fragen, was die Codierungstechnik überhaupt ist. Dieser tiefgehende, lebensverändernde Prozess besteht im Grunde nur aus einer simplen Technik, die eine bestimmte Handhaltung benutzt, bei der die Fingerspitzen gegen die Stirn gelegt und richtungweisende Sätze aufgesagt werden. Das mag Ihnen zu einfach erscheinen, aber hinter der Methode stecken Zielgerichtetheit und Sinn. Der Breakthrough-Code hilft Ihnen, unerwünschte Muster abzulegen und neue energetische Richtungen einzuschlagen. In seiner Essenz reorganisiert der Code Ihr inneres Wesen auf gesunde, bewusste Weise.

Dieses Buch hilft Ihnen, die Blockaden in Ihrem Leben ein für alle Mal zu durchbrechen. Daher besteht der erste Schritt darin, die alten, starren Muster zu identifizieren, die bisher verhindert haben, dass Sie vorankommen. Alle selbstzerstörenden Muster, die aufgedeckt werden können, können auch gelöscht werden. Dann können Sie ein erfolgreiches, glückliches Leben führen, das auf einem neuen Bewusstsein aufbaut und Ihnen Freiheit, Freude und Selbstermächtigung beschert.

Die meisten Menschen leben in einem unbewussten Reaktionsmodus, der von einigen, tief in uns verborgenen Codes gesteuert wird, derer wir uns nicht einmal bewusst sind. Folglich erleben wir immer wieder dieselben problematischen Emotionen, projizieren dieselbe Energie und erzielen dieselben Ergebnisse. Daher ist es wichtig herauszufinden, worin diese verborgenen Codes bestehen und wie sie unser Leben beeinflussen.

Begeben Sie sich also mit mir auf eine ehrliche Entdeckungsreise. Finden Sie heraus, was Sie aufhält und wie Sie einen neuen Code der Freiheit, des Glücks und der Selbstermächtigung etablieren können, der zu Ihrer zentralen Lebenseinstellung wird. Glück und Freiheit sind lebendige Bestandteile Ihrer energetischen Verbindung zum Universum. Dies ist ein weiterer Grund, warum der Codierungsprozess so wichtig ist. Die eigene Energie zu verstehen und zu begreifen, wie sie ihren Widerhall in der Welt findet, ist ein äußerst befreiender Prozess. Alles ändert sich, wenn Sie diesen Prozess absichtsvoll und zielgerichtet steuern – und der Gebrauch der Codierungstechnik ist eine sehr zielgerichtete Aktivität.

Jedes Mal, wenn Sie Glück einprogrammieren und eine Veränderung Ihres Bewusstseins spüren, wechseln Sie in einen stärkeren magnetischen Resonanzmodus mit anderen

Menschen, Situationen und Ihrer Umwelt. Wenn Sie Verhaftung, Angst und Negativität löschen, erschaffen Sie einen neuen Code, der klar und lebendig ist, der Sie ungehindert durchströmt und von Ihnen aus in das große Feld der Möglichkeiten hinausfließt, das die Heimstatt von Synchronizität und bisher ungeahnten Segnungen ist.

Es ist sinnvoll, diesen Prozess in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Zwar haben verschiedene Menschen schon nach ein paar Wochen von lebensverändernden Erfolgen berichtet, aber idealerweise machen Sie die Codierungstechnik zu einem festen Bestandteil Ihres normalen Tagesablaufs. Wenn Sie die alten Codes des Denkens und Fühlens verändern, kann aus Nervosität innerer Friede entstehen und aus Unzufriedenheit Freude. Und wer wollte nicht am liebsten ewig in diesem Zustand leben?

Es gibt einen ganz konkreten Plan für die Elemente dieses Buches. Die Wirksamkeit der Technik an sich ist schon beeindruckend, aber es wird noch beeindruckender, wenn sie sich diesem Prozess ganzheitlich nähern. Sie sollten es sich wert sein, Zeit und Energie hinein zu investieren. Schließlich geht es um Ihr Leben, Ihr Glück und Ihre Freiheit. Befolgen Sie das Rezept, und Sie werden entzückt sein, welches Festmahl Ihnen aufgetischt wird.

Ihr inneres Kraftwerk

Sie haben sehr machtvolle Breakthrough-Kräfte in sich, die – wenn sie erweckt werden – Ihre Wirklichkeit auf dramatische Weise verändern können. Diese wunderbaren energetischen Muster sind bereits während des gesamten Verlaufs Ihrer persönlichen Geschichte und Ihres ewigen Lebens vorhanden

gewesen. Jede dieser Kräfte erzeugt starke, konzentrierte persönliche und universelle Energien, und jede von ihnen kann aktiviert werden, um tiefe innere Freude auszulösen.

Jede der sieben Breakthrough-Kräfte, die in Teil IV beschrieben werden, entspricht einem Ihrer Hauptenergiezentren – oder Chakras –, und jede einzelne bewirkt tiefgreifende Heilung und trägt eine unglaubliche Macht und befreiende Codes in sich, die bisher noch nicht freigeschaltet wurden. Um diese Kräfte vollständig zu erwecken, ist es wichtig, jeden dieser machtvollen Quantenfaktoren in dreierlei Hinsicht zu erforschen:

Der Einfluss der Breakthrough-Kräfte

1. Die Macht der Kraft: Was sie ist und auf welche Weise ihr Erwachen Ihr Leben bereichern kann.
2. Die Zünder dieser mächtigen Kraft: Dies sind Aktivitäten, die die Manifestierung dieser strahlenden Schwingungen beschleunigen können. Wenn Sie Ihr Leben bewusst leben, erstrahlen die Schöpfungen Ihres Bewusstseins in einem neuen, helleren Licht.
3. Die Reaktionsmuster und negativen Codes, die diese Kraft blockieren können: Diese verhindern, dass Sie glücklich sind, und verschließen die Energiezentren, in denen die Kräfte beheimatet sind. Es ist wichtig, mit sich selbst in Bezug auf die negativen Gewohnheiten, die Sie sich im Laufe Ihres Lebens angeeignet haben, ehrlich und offen zu sein. Indem Sie die ungesunden inneren Muster löschen, die Ihnen so sehr zu schaffen machen, werden Sie in die Lage versetzt, endlich auch die unerwünschten äußeren Blockaden zu durchbrechen, die verhindern, dass Sie sich weiterentwickeln können.

Es ist *Ihr* Leben, und nur Sie können etwas daran ändern. Wenn es irgendetwas gibt, das Sie ändern möchten, dann sollten Sie jetzt die Initiative ergreifen. Sie gelangen von hier aus sowieso in die Zukunft, also können Sie die Gegenwart auch genauso gut dazu nutzen, die Schritte zu machen, die in die von Ihnen gewünschte Richtung führen.

Ihr Code-Tagebuch

Lassen Sie sich von der Schlichtheit des Codierungsprozesses nicht täuschen: Dies ist ein sehr ernsthaftes Unterfangen, das Ihr ganzes Leben umkrepeln wird. Wie bei jeder Reise ist es nützlich, erst einmal zu bestimmen, wo Sie sich im Augenblick befinden und wohin die Reise gehen soll. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie während des Prozesses Tagebuch führen.

Dieses Buch hier ist so aufgebaut, dass es Ihnen dabei hilft, Ihre jetzigen Muster zu erforschen und die Richtung zu bestimmen, die Sie einschlagen möchten. Es ist von unermesslichem Wert, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Reaktionen auf das in den einzelnen Kapiteln vorgestellte Material festhalten und Ihren Eindruck der Decodierungs- und Codierungspraktiken niederschreiben können. Hier sind einige Vorschläge, wie Sie dabei vorgehen können:

- Wenn Sie über die Breakthrough-Kräfte lesen, schreiben Sie einige Affirmationen und Intentionen auf, um deren Macht in Ihr Leben zu integrieren.
- Schreiben Sie auf, wie Sie jede einzelne Kraft aktivieren können. Erstellen Sie einen Plan, damit Sie die betreffenden Aktivitäten nach und nach jeden Tag etwas mehr in Ihren Alltag einbinden können.

- Wenn Sie über die Reaktionsmuster lesen, schreiben Sie diejenigen auf, die Sie in sich selbst erkennen. Nehmen Sie sich fest vor, selbst die am tiefsten sitzenden oder schwierigsten Reaktionsmuster zu löschen.
- Wenn Sie die als Codierungspunkte bezeichneten Abschnitte lesen, achten Sie darauf, welche Aussagen den stärksten Widerhall in Ihnen finden. Unterstreichen Sie diese im Buch, oder schreiben Sie sie in Ihr Tagebuch. Sie können diese Sätze – oder Variationen davon – auch als Affirmationen benutzen, bis Sie sich mit den in den Kapiteln 8 und 9 vorgestellten Techniken und Handpositionen vertraut gemacht haben.

Es ist auch wichtig, in Ihrem Tagebuch alle unangenehmen Emotionen zum Ausdruck zu bringen, die auftauchen mögen, selbst wenn diese mit einem weit entfernten Ereignis aus der Vergangenheit in Zusammenhang stehen sollten. Viele unserer negativen Codes haben ihren Ursprung in äußerst traumatischen Ereignissen. Die Codierungstechnik ist nicht dazu gedacht, diese zu ignorieren oder zu leugnen. Benutzen Sie Ihr Tagebuch und wenn Sie herausfinden, dass Sie sich mit etwas tief Verborgenen beschäftigen müssen, suchen Sie Hilfe bei einer Fachperson: einer, die zu Ihnen passt und Ihren Entwicklungsprozess fördert.

Das Gewebe weben

Ein Teil des in diesem Buch enthaltenen Materials bezieht sich auf energetische und physikalische Prinzipien, auf die ich hier aber nicht weiter eingehen möchte, weil ich der Meinung bin, dass der Codierungs- und Decodierungsprozess das

Schlüsselement ist, auch wenn dieser natürlich untrennbar mit der Wissenschaft der Energie verbunden ist. Wenn Sie mehr über Phasenverschränkung, Vernetzung, angrenzende Möglichkeiten und Bewusstseinserschöpfung lesen möchten, die ich in diesem Buch kurz erwähne, bitte ich Sie, meine Bücher *Quantum Success* und *Secrets of Success* zu lesen.¹ In diesen Büchern beschäftige ich mich weitaus ausführlicher mit der Wissenschaft der Energie und des Bewusstseins.

Tatsächlich hat das Puzzle des Lebens so viele Teile, dass ich, je mehr ich es studiere, immer wieder von Neuem entdecke, wie viel ich noch zu lernen habe. Und obwohl die Grundlage dieses Buches – der Prozess der Codierungstechnik – nicht durch Studieren erlangt wurde, habe ich in Erfahrung gebracht, dass es in der Physik und den Neurowissenschaften Prinzipien gibt, die diese wunderbare Technik stützen.

Das Energiesystem des Menschen ist unendlich komplex. Seit Jahrzehnten studiere ich die Energie des Geistes, das Chakra-System und die Meridiane. Es ist an der Zeit, mich nun einmal ganz besonders bei jemandem dafür zu bedanken, dass sie mir immer ein solcher Segen, ein unerschöpflicher Quell des Rats, der Inspiration und Unterstützung gewesen ist: Donna Eden, die Autorin von *Energy Medicine*, einem Buch, das ich wärmstens empfehle.² Donna ist auf

1 Sandra Anne Taylor: *Quantum Success. The Astounding Science of Wealth and Happiness*. Hay House, London 2006. Deutsch: *Geheimnisse des Erfolgs: Die erstaunliche Gesetzmäßigkeit hinter Wohlstand und Glück*. Goldmann, München 2009.

– *Secrets of Success. The Science and Spirit of Real Prosperity*. Hay House, London 2008.

2 Donna Eden / David Feinstein: *Energy Medicine. How to Use Your Body's Energies for Optimum Health and Vitality*. Piatkus Books, London 2008.

diesem Gebiet eine Pionierin und hat ein System körperlicher Heilung entwickelt, das in seinem Ansatz sowohl elegant als auch umfassend ist. Sie lehrte mich einmal eine einfache Methode, um mir bei meinen gelegentlich auftretenden Bronchialproblemen zu helfen. Die Methode ist so einfach, dass ich häufig vergesse, sie anzuwenden, aber wenn ich mich endlich daran erinnere, verschwinden die Atemprobleme jedes Mal sofort.

Es ist komisch, aber die Codierungstechnik löst ähnliche Reaktionen aus. Sie ist so einfach, dass die Leute häufig vergessen, sie anzuwenden. Aber glauben Sie jetzt bitte nicht, dass sie zu einfach ist, um auch wirksam zu sein, denn genau das Gegenteil ist wahr. Wie so häufig im Leben ist es die direkteste Methode, die die besten Ergebnisse erzielt.

Vielleicht haben Sie schon einmal von EFT gehört, der *Emotional Freedom Technique*, die auf dem Beklopfen bestimmter Punkte und dem gleichzeitigen Aussprechen bestimmter Sätze beruht. Obwohl diese Methode der in diesem Buch beschriebenen Codierungstechnik ähnelt, ist diese Ähnlichkeit weder beabsichtigt, noch basiert meine Technik auf ihr. Ich möchte auch Donnas Ehemann David Feinstein danken, dem Autor von *The Mythic Path* und *The Promise of Energy Psychology*.³ David erzählte mir zuerst von EFT, und ich kann Ihnen auch seine Bücher nur wärmstens ans Herz legen.

3 David Feinstein: *The Mythic Path: Discovering the Guiding Stories of Your Past – Creating a Vision for Your Future*. Jeremy Tarcher, Los Angeles 1997.

David Feinstein / Donna Eden / Gary Craig: *The Promise of Energy Psychology. Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*. Jeremy Tarcher, Los Angeles 2005. Deutsch: *Klopf die Sorgen weg! Emotionale Befreiung durch EFT und Energetische Psychologie*. Rowohlt, Reinbek 2007.

Viele Heilpraktiker und andere Therapeuten arbeiten daran, Reaktionsmuster zu heilen. Darren Weissman übte auf diesem Gebiet den größten Einfluss auf mich aus. Er half mir nicht nur bei der physischen Repräsentierung meiner eigenen Reaktionsmuster, er lehrte mich auch sehr viel darüber, wie sich diese mit jedem Aspekt des Lebens verweben. Ich empfehle seine Bücher *The Power of Infinite Love and Gratitude* und *Awakening to the Secret Code of Your Mind*.⁴

Interessanterweise haben manche Leute die Codierungstechnik als eine Form der Selbsthypnose bezeichnet, und es mag wohl sein, dass dieses Element dort hineinspielt. Allerdings ist meine Technik ihrem Wesen nach viel energetischer, weil sie die Nervenbahnen involviert, die Hirnhälften ins Gleichgewicht bringt und dazu beiträgt, Alphawellen im Gehirn zu erzeugen, was sowohl entspannend und gleichzeitig kreativ ist.

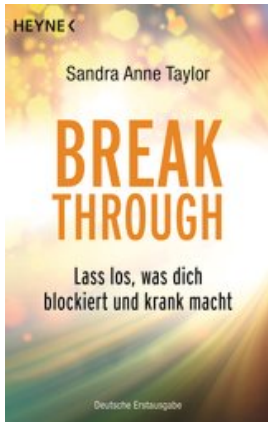
Für mich ist es besonders interessant, dass der Prozess zu einer mehr vom Herzen aus gesteuerten Einstellung gegenüber dem Leben führt, obwohl er sich energetisch auf das Gehirn konzentriert.

Von meinem Herzen zu Ihrem

Alle Ähnlichkeiten mit anderen Techniken sind entweder zufällig oder möglicherweise auch vom Geist gewollt. Tatsächlich behaupte ich nicht, dass ich diese Technik

4 Darren Weissman: *The Power of Infinite Love and Gratitude. An Evolutionary Journey to Awakening Your Spirit*. Hay House, London 2007.

– *Awakening to the Secret Code of Your Mind. Your Mind's Journey to Inner Peace*. Hay House, London 2010.



Sandra Anne Taylor

Breakthrough

Lass los, was dich blockiert und krank macht

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 288 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
2 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70284-4

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: März 2016

Wie oft stecken wir in permanenten Selbstzweifeln und schädlichen Gewohnheiten fest! Was können wir tun, um diese körperlich und seelisch krank machenden Muster zu durchbrechen? Die Erfolgsautorin Sandra Ann Taylor gibt uns dafür den Schlüssel an die Hand: Ihre ebenso einfache wie wirksame Methode – eine Kombination aus energetischer Berührungsheilung und Affirmation – lässt uns negative Blockaden erkennen, löst sie auf und ersetzt sie durch gesunde und befreiende Energien. Der individuelle Code für ein Leben in innerer Kraft und Freude, jederzeit und überall anwendbar!



[Der Titel im Katalog](#)