

Nils Klippstein

# **Du bist Heiler und Schöpfer**

Energetische Heilung  
und Energiearbeit  
selbst erleben



Creative Commons: Attribution-NoDerivatives 4.0  
International (CC BY-ND 4.0)

Du darfst das vollständige, unveränderte Buch in jedwedem Format oder Medium beliebig mit deinen Freunden teilen, vervielfältigen und weiterverbreiten und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell. Bitte lies die Lizenzbedingungen:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Hier kannst du dir das vollständige Buch in der aktuellsten Version als PDF-Datei herunterladen:  
[www.healer-and-creator.de/heiler.pdf](http://www.healer-and-creator.de/heiler.pdf)

Bitte teile es mit deinen Freunden!

Wenn du dieses Buch kostenlos erhältst, mögest du bitte selbst entscheiden, ob du dem Autor als Energieausgleich nachträglich 0,99 EUR oder einen beliebigen Betrag deiner Wahl per Paypal senden magst, um damit seine Arbeit zu unterstützen: nils@start2dream.de Vielen Dank!

[www.nils-klippstein.de](http://www.nils-klippstein.de)

Heile. Heile jeden Tag.

Jede Entscheidung, die du triffst, ist entweder heilend oder zerstörend. Du kannst es in dir fühlen. Folge diesem Gefühl und werde jeden Tag besser.

## Feedback von Anwendern

Das Licht der Welt erblickte die *Healer & Creator* Technik als kostenloser Onlinekurs, zu dem ich von vielen Teilnehmern sehr positive Rückmeldungen bekam. Dieses Buch basiert auf diesem Kurs.

*„Durch die Energiefluss-Übung habe ich sofort danach eine Wachheit und Frische in meinem Kopf gespürt, wie ich sie seit Jahrzehnten nicht mehr verspürt habe.“ (Birgit)*

*„Ich war von der Energie, die mich durchflutet hat, überrascht. Auf sehr angenehme Weise. Fast hatte ich das Gefühl, als ob jemand in mir sagt, endlich bist Du wieder da. Das Gefühl ganz bei mir zu sein, hatte ich schon seit Jahren nicht mehr.“ (Andrea)*

*„Ich bin begeistert... Die Übungen sind mega, meine Hände glühen und ich hab das Gefühl, ich leuchte aus meinem Inneren. Schwer zu beschreiben, einfach eine Leichtigkeit, ein Glücksgefühl und irgendwie kommt es mir bekannt vor. Es holt mich total ab.“ (Michaela)*

*„Herzlichen Dank! Die Übungen sind sehr wirkungsvoll, die Energien die ich spüre sind unbeschreiblich schön. Es ist einfach der Wahnsinn.“ (Yildiz)*

*„Ich finde einfach nicht die richtigen Worte um dass zu beschreiben, was in mir geschieht. Ich kann nur sagen der Kurs ist fantastisch.“ (Barbara)*

*„Ich halte mich nicht für besonders begabt oder sensibel für Energiewahrnehmung. Um so mehr überrascht es mich, welche intensiven Erfahrungen ich mit den Übungen mache.“*

*Ich habe in der gesamten letzten Woche ein unbeschreiblich schönes wohliges Körpergefühl gehabt. Dieses Gefühl hat mich wie ein Untergrundgeräusch den ganzen Tag begleitet. Das Gefühl ist anders als bspw nach Yoga. Es vibriert feiner und tiefer im Körper.“ (Susanne)*

*„Es ist mir ein großes Anliegen, Mitmenschen Gutes zu tun, ohne meine eigene Energie zu verlieren. Mit dieser Technik habe ich das Gefühl ein besonderes Werkzeug bekommen zu haben.“ (Ulrika)*

*„Hallo, lieber Nils, ich bin seit 1995 Reiki Meister und so 'ne gute, einfache Heilweise habe ich noch nicht gesehen. Vielen Dank für Deine Arbeit und Deine Mühe.“ (Uschi)*

*„Seitdem ich so intensiv mit H&C an mir arbeite, kann ich souveräner mit Krisensituationen umgehen. (...) Und das Schöne ist, man strahlt das innere Aufblühen auch nach Aussen aus. Seitdem ich meinen Weg mit H&C gehe, wurde ich schon oft von Menschen aus meinem Umfeld darauf angesprochen.“ (Birgit)*

*„Ich arbeite schon seit vielen Jahren mit energetischen Heilmethoden, aber so etwas wie mit H&C habe ich noch nie erlebt. Bei mir selbst lösen sich Themen auf, an denen ich seit 40 Jahren herumbastele. Es ist sooo wunderbar. Ich habe schon so viele Methoden ausprobiert: Theta Healing, Reiki, EFT, BSFF, usw. Vieles hat Verbesserung gebracht, aber H&C ist der Hammer. Es fühlt sich so rund an und es ist so leicht. Endlich habe ich das Gefühl angekommen zu sein. Ganz, ganz herzlichen Dank für deine wundervolle Arbeit.“ (Alexandra)*

# Inhalt

1. Einleitung.....	7
2. Wie die Heiltechnik zu mir kam.....	12
3. Auf gleicher Ebene.....	18
4. Du bist Heiler.....	22
5. Du bist Schöpfer.....	28
6. Du bist mit allem verbunden.....	34
7. Das Innere Lächeln.....	38
8. In dein Herzzentrum hineinatmen.....	41
9. Die H&C Energiefluss-Übung.....	43
10. Die H&C Energiesphären-Übung.....	49
11. H&C Anwendung 1: Selbstheilung und Harmonisierung.....	55
12. Mache H&C zu einer festen Gewohnheit.....	59
13. Übe H&C mit anderen und lerne neue Anwendungen.....	67
Weitere Bücher.....	70

# 1. Einleitung

Hallo, du wunderbarer Mensch! :-)

Ich freue mich, dass du den Weg zu meinem Buch gefunden hast. War es aus Neugier? Oder hast du vielleicht von Freunden oder Bekannten gehört, die bereits tolle Erfahrungen mit der *Healer & Creator* Technik gemacht haben?

Suchst du nach innerer und äußerer Heilung für dich selbst? Oder möchtest du auch andere Menschen energetisch heilen können?

Wichtig ist, dass du jetzt hier bist.

Viele glauben ja, nicht mehr genug Zeit zu haben. Unsere schnelllebige und auf Effizienz getrimmte Welt nennt sich „zivilisiert“ und erscheint so erhaben zu sein. Doch was bleibt von deinem Leben, wenn du dir keine Zeit für die Dinge nehmen kannst, die dir besonders wichtig sind?

Wenn du von einer Beschäftigung zur nächsten hetzt, und dann in deiner Freizeit von einer Ablenkung zur nächsten - und dich dabei nie so richtig mit dir selbst beschäftigen kannst.

Darum möchte ich mich hier erst einmal ganz herzlich bei dir bedanken. Danke, dass du deine Prioritäten so gesetzt hast und dir die Zeit für *Healer & Creator* nehmen kannst. Danke, dass du hier bist und etwas Neues lernen willst. Es bedeutet mir wirklich sehr viel. Denn ich möchte mit meinem Projekt eine positive Veränderung bewirken: Zunächst in dir, dann in deinem Umfeld.

Wenn wir mit uns selbst anfangen, verändern wir damit auch Schritt für Schritt die Welt um uns herum.

Wir werden sehen, wohin dich diese Reise führt. Wenn du dabei bleibst, wirst du lernen, wie du dich von inneren energetischen Blockaden befreien und von alten emotionalen Wunden heilen kannst. Wahrscheinlich wird dir H&C auch dabei helfen, bewusster, konzentrierter, beschwingter, energetischer und gelassener zu leben.

Wie intensiv du diese Reise mit mir zusammen gehen möchtest, entscheidest du allein. Ich biete dir hier die Grundlagen für die *Healer & Creator* Technik. Was du daraus machst, ist deine Sache. Du kannst die Übungen in diesem Buch zwischen-



durch auf die Schnelle ausprobieren, oder du kannst sie bewusst und genussvoll zelebrieren! Es liegt an dir, ob du tiefer gehen und dabei ganz neue Facetten und heilsame Möglichkeiten für dich entdecken möchtest.

Im Grunde ist H&C eine sehr einfache energetische Heiltechnik. Diese Einfachheit überrascht zunächst, doch sie bietet dir auch viel Klarheit und ganz viel Raum für das Eigene. Denn ich halte nichts von vorgeschriebenen Praktiken, die uns jemand vorbetet und die dann alle genauso nachmachen müssen. Du bist ein kreativer und intuitiver Mensch! Und du darfst deine Kreativität und deine Intuition auch an dir ausleben.

Darum lasse dich nicht verunsichern, wenn andere energetische Techniken vielleicht im ersten Augenblick technisch komplexer erscheinen. Was gut ist, muss gar nicht so kompliziert sein. Ich lade dich dazu ein, aus dieser Einfachheit zu schöpfen, dich von ihr tragen lassen, und wenn dein Verstand dann trotzdem noch etwas mehr Komplexität braucht, um zufrieden zu sein: Dann mache aus H&C eben einfach das, was du für dich brauchst.

Was ich mir von dir wünsche, ist ein kleines bisschen Disziplin für das Üben der hier vorgestellten Techniken. In den folgenden Kapiteln sind dies zunächst einige einführende Übungen, bevor es dann zur eigentlichen H&C Technik geht.

Es kostet vielleicht etwas Überwindung alle Übungen mitzumachen, weil du jetzt gerade nicht in einem Seminarraum sitzt, wo du dann keine Wahl hättest. Es ist verführerisch leicht, einfach im Buch weiterzulesen! Doch ohne die konkrete Erfahrung wird dein Erleben von H&C unvollständig sein und wahrscheinlich auch unbefriedigend bleiben.

Für das regelmäßige Üben der H&C Technik benötigst du am Anfang ein bisschen Disziplin, bis du eine feste Gewohnheit daraus machen kannst. Durch die Wiederholung und die regelmäßige Praxis von H&C bringst du mit der Zeit immer tiefere Ebenen in dir zum Schwingen. Ich fände es sehr schade, wenn du dies nicht erfahren könntest.

Um H&C zu einer festen Gewohnheit zu machen, unterstütze ich dich gerne ganz persönlich, zum Beispiel in meiner Facebook-Gruppe: [www.facebook.com/groups/energetisches.heilen](http://www.facebook.com/groups/energetisches.heilen)

Jetzt wünsche ich dir erst einmal einen guten Start mit dieser wunderbaren energetischen Heiltechnik!

Wenn du an irgendeinem Punkt einmal Fragen zur H&C Technik hast, wenn dir etwas unklar ist oder du mir ganz einfach deine persönlichen Erfahrungen mitteilen möchtest, dann schreibe mir bitte eine E-Mail an [nils@](mailto:nils@)

**start2dream.de** - ich antworte ganz bestimmt und immer persönlich.

Im nächsten Kapitel erfährst du ein bisschen mehr über mich.

## 2. Wie die Heiltechnik zu mir kam

Wir gehen diese Reise zusammen. Darum solltest du auch wissen, mit wem du hier kommunizierst. Mein Name ist Nils Klippstein, geboren wurde ich im Dezember 1971 und aufgewachsen bin ich als jüngster Spross einer Dipl. Psychologin und eines Professors für Pädagogik.

Gleich nach meiner Schulzeit habe ich drei wundervolle Jahre in der spirituellen Lebensgemeinschaft *Ananda Assisi* in Italien verbracht und dort viele verschiedene Yoga-Techniken gelernt und intensiv praktiziert. Zeitweise habe ich dort bis zu drei Stunden am Tag meditiert. Ich habe Kriya Yoga und danach den ersten Grad Reiki gelernt, später kamen Ausbildungen zum Entspannungstrainer und Hypnose-Master (TMI) dazu.

Im Jahr 2011 gründete ich start2dream - ein Verlag für Phantasiereisen: Dort sind über 80

Phantasieereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit erschienen: [www.start2dream.de](http://www.start2dream.de)

Ein Jahr lang habe ich die kostenlosen Montagsmeditationen angeboten, das waren Online-Meditationen zu verschiedenen Themen, die eine große Anzahl von Teilnehmern von zu Hause aus gemeinsam am gleichen Tag praktiziert haben. Darüber und auch zu anderen Themen habe ich mehrere Bücher geschrieben, die auch in meinem Verlag start2dream erschienen sind.

Auf meinem weiteren Weg habe ich mehrere mobile Apps für Meditation, Selbstliebe und zum besseren Einschlafen entwickelt.

Vor vielen Jahren, irgendwann auf diesem Wege, war sie dann eines Morgens einfach da. In einem einzigen winzigkurzen Moment sah und fühlte ich diese einfache Abfolge von Bewegungen, verbunden mit einem langsamen Ein- und Ausatmen. Es fühlte sich perfekt an! An diesem Morgen rannte ich die Treppen von meinem Schlafzimmer herunter in die Küche und begann sofort damit, genau diese Bewegungen mit diesem speziellen Atemrhythmus auszuprobieren.

Ich war begeistert! Schon nach wenigen Durchgängen spürte ich einen außergewöhnlich starken Energiefluss in mir.

Der Name kam erst viel später: *Healer & Creator*. Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieser energetisierenden Heiltechnik und heilenden Energietechnik verstand ich ebenfalls erst viel später.

Schritt für Schritt probierte und testete ich über mehrere Monate und Jahre, was funktionierte und was nicht. Anfangs beschränkte ich mich dabei noch auf die Harmonisierung des eigenen Energiefelds und auf das Aussenden von Heilenergie an andere Menschen und Lebewesen.

In meinem Leben hatte ich bereits zahlreiche Energietechniken und auch einige Heiltechniken kennengelernt und für mehrere Jahre insbesondere Kriya Yoga und Reiki praktiziert. Beide Techniken „spielen“ mit universeller Lebensenergie, beide kanalisieren und leiten die Energie, die natürlicherweise durch jeden von uns fließt, und ohne die wir nicht am Leben wären.

Doch die Bewegungen von H&C waren mir fremd. Ich suchte und recherchierte und fand schließlich mit QiGong eine alte chinesische Heil- und Energietechnik, die ganz ähnliche Bewegungen einsetzte, allerdings mit einem anderen Atemrhythmus und mit anderem Fokus. Einige Jahre später besuchte ich also einen Anfängerkurs in QiGong, der nur wenige Schritte vor meiner Haustür in Düsseldorf stattfand. Auch dieses Erlebnis bestätigte mir, dass ich mit H&C auf dem

richtigen Kurs war – und dass viele traditionelle Energietechniken ganz ähnlich funktionierten.

Wiederum einige Jahre später fand ich mich in einer Lebenssituation, in der ich ein wichtiges Problem auflösen, eine wichtige Situation „heilen“ wollte. Ich wanderte auf intuitive Weise an einen Ort im Wald, der sich stimmig und kraftvoll anfühlte. Dort probierte ich *Healer & Creator* erstmals mit dem Fokus auf eine bestimmte problematische Situation aus.

Der Heileffekt war sofort sichtbar und spürbar, als ich nach Hause zurückkam. Wow! Es funktionierte!

In den nächsten Wochen begann ich weitere Anwendungen auszuprobieren, bis ich verstand: H&C ist universell einsetzbar: Menschen und Lebewesen können sowohl in direkter Nähe, als auch über eine geistige Fernheilung mit Lebensenergie versorgt werden, Probleme können gelockert und aufgelöst werden, persönliche Wünsche und Ziele können mit einem fokussierten Schub an Lebensenergie mehr Kraft bekommen und sich auf diese Weise in der Welt materialisieren.

Die Möglichkeiten mit H&C sind grenzenlos, da alles in unserem Leben, alles was wir sehen, riechen, hören, schmecken und anfassen können, aus purer Lebensenergie (*Qi, Prana*) besteht. Ohne

diese uns durchdringende und überall verfügbare Energie würde kein materielles Leben auf diesem Planeten existieren. Alles, was neu entsteht, wird immer zuerst auf energetischer Ebene geschaffen. Erst, wenn diese Energie eine gewisse Dichte und Konzentration erreicht hat, wird die neue Schöpfung auch für unsere Sinnesorgane wahrnehmbar.

H&C gibt dir eine kraftvolle Kontrollmöglichkeit über die uns umgebende Lebensenergie. Du kannst lernen, diese Lebensenergie gezielt zu kanalisieren und zu konzentrieren. Du entscheidest, was du erschaffen und was du heilen möchtest.

Seit ich H&C regelmäßig praktiziere, ist sehr viel Gutes in meinem Leben geschehen.

Ende 2018 hatte ich dann die Idee: Ich möchte H&C kostenlos an alle weitergeben. Seitdem ist es mein Ziel, dass so viele Menschen wie möglich diese wunderbare Technik ausprobieren, ihre eigenen positiven Erfahrungen machen und diese Erlebnisse mit anderen Menschen teilen. Die Technik soll dabei wachsen und sich weiterentwickeln. Wenn du möchtest, kannst du mir dabei helfen, zum Beispiel, indem du mit deinen Freunden über H&C sprichst oder regelmäßig meine Blog-Artikel in den sozialen Medien teilst.



Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du den größtmöglichen Nutzen mit H&C erfahren kannst.

### 3. Auf gleicher Ebene

Mit der H&C Energietechnik wirst du auf ganz praktische Weise selbst erfahren, dass auch du ein Heiler und Schöpfer bist. Du kannst deine Welt mit Hilfe von universeller Lebensenergie heilen und transformieren und dadurch dein Leben und die Welt um dich herum positiv verändern. In diesem Buch zeige ich dir, wie du jederzeit dein eigenes Energiefeld und deine Selbstheilungskräfte harmonisieren und stärken kannst.

Wenn du möchtest, kannst du später in weiteren Anwendungen lernen, wie du die H&C Technik auch zur energetischen Fernheilung und zudem für viele andere Dinge in deinem Leben einsetzen kannst, zum Beispiel zur Ausweitung deines Energiefelds und Bewusstseins, zum Schützen vor negativen Fremdeinflüssen, zur Heilung von emotionalen Verletzungen, und noch vieles, vieles mehr.

Damit du den größtmöglichen Nutzen aus der *Healer & Creator* Technik mitnehmen kannst, möchte ich zunächst sichergehen, dass wir uns weltanschaulich und energetisch auf einer kompatiblen Ebene befinden.

Du wirst sehen, ich verzichte in meinen Beschreibungen und Übungen so gut es geht auf religiöse oder esoterische Darstellungen. Ich weiß selbst, wie schnell man sich von einem bestimmten Übungssystem abgestoßen fühlen kann, wenn die Weltanschauungen zu weit auseinandergehen. Ich bewege mich meistens in einem Raum zwischen moderner Psychologie, neuen Erkenntnissen aus der Quantenphysik sowie teilweise jahrtausendaltem Wissen der größten Philosophen und Denker.

Umgekehrt sollte es ebenso sein: Wenn du klare Vorstellungen vom inneren Zusammenhalt unserer Welt hast, weil du vielleicht einen bestimmten religiösen oder spirituellen Weg gehst, dann bitte ich dich um innere Offenheit für neue Möglichkeiten.

Damit du auch energetisch bereit bist, die H&C Technik möglichst intensiv zu erfahren, starten wir in diesem Buch zunächst mit einigen einführenden Übungen. Wie bereits erwähnt, möchte ich dich ganz herzlich dazu einladen, diese auch wirklich (ohne Ausnahme) mitzumachen. Also auch dann, wenn du vielleicht etwas ähnliches bereits einmal

gemacht hast, oder wenn du eine Übung möglicherweise sogar für unsinnig oder überflüssig empfindest...

Alles baut aufeinander auf und wird Sinn ergeben, wenn du die eigentliche H&C Technik (bestehend aus der H&C Energiefluss-Übung und der H&C Energiesphären-Übung) kennlernst und übst.

Deine Erfahrungen und Empfindungen mit diesen Übungen können je nach deinem persönlichen Hintergrund sehr unterschiedlich sein. Vielleicht wirst du bei der einen oder anderen Übung zum Beispiel ein starkes Kribbeln oder eine Wärme in den Händen oder anderswo im Körper spüren, oder du empfindest vielleicht erstmal gar nichts.

Alles was du wahrnimmst, ist vollkommen in Ordnung. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen bei diesen Übungen. Wenn du irgendetwas spürst, ist das natürlich prima, denn es gibt dir ein direktes energetisches Feedback zu dem, was du gerade machst. Diese Rückmeldungen können dir dann bei deiner inneren Überzeugung helfen, was wiederum deine Konzentration und die Intensität deiner Gefühle während einer Übung verstärken kann.

Aber sei gewiss: Auch wenn du absolut nichts spüren solltest, *Healer & Creator* funktioniert trotzdem. Übe einfach beharrlich weiter und du

wirst die positiven Auswirkungen dieser wunderbaren Technik für dich erfahren!

## 4. Du bist Heiler

Jeder Mensch ist ein Heiler. Du bist ein Heiler!  
Denn jede Heilung ist Selbstheilung.

Wenn du mal überlegst, egal ob es eine kleine Schramme ist oder eine fiese Grippe: Deine Zellen wissen ganz genau, wie sie sich heilen können. Sie brauchen dafür vor allem zwei Dinge:

1. Die richtigen Nährstoffe: Ich bin ja ein großer Fan von „Grünen Smoothies“. Sie geben deinem Körper tausende von wichtigen Nährstoffen und Mikronährstoffen, die du sonst nur sehr schwer jeden Tag in diesen Mengen aufnehmen könntest. Wenn dich dieses Thema interessiert, findest du in einem meiner Blog-Artikel weitere Informationen: „Das alles kommt in meinen Grünen Smoothie!“

2. Feinstoffliche Lebensenergie (oder *Qi*, *Prana*, wie du es auch immer nennen möchtest): Mit H&C kannst du die zur Heilung notwendige Lebensenergie verstärken, harmonisieren und fokussieren. In dir fließen sowieso den ganzen Tag lang Energien. Ob du sie bewusst nutzt oder nicht, ist deine Entscheidung!

Die meisten Menschen in den westlichen Ländern sind ja mit dem Glaubenssatz aufgewachsen, dass man bei einer Krankheit in jedem Fall zum Arzt gehen muss. Nur diese „Halbgötter in Weiß“ wären in der Lage, das Leiden richtig zu bestimmen und dann die richtigen Maßnahmen einzuleiten. In einigen Fällen ist das auch genau richtig, beispielsweise bei einem Knochenbruch. Hier muss zunächst ein Praktiker ran, bevor der Körper mit der (Selbst-!) Heilung beginnen kann.

Bei vielen anderen Krankheiten jedoch macht der Arzt genau was? Er benennt die Krankheit mit einem ICD 10-Fachbegriff und verschreibt anschließend in vielen Fällen eine Handvoll Pillen (deren Wechselwirkungen miteinander oft gar nicht bekannt sind). Viele Patienten sind dann der Meinung, die Medikamente würden den Körper heilen. Das ist natürlich ziemlicher Blödsinn.

Ein Medikament kann aufgrund seiner chemischen Inhaltsstoffe eine bestimmte Körperreaktion bewirken. Das ist aber auch schon alles. In den

meisten Fällen werden mit Arzneimitteln nur Symptome bekämpft, aber keine Heilung bewirkt. Obendrauf gibt es bei vielen Medikamenten meist noch eine Reihe von unerwünschten Körperreaktionen, so dass wir dann auch gleich noch mehr oder weniger stark ausgeprägte Nebenwirkungen erfahren.

Wir sind in unserem Inneren fest darauf programmiert, uns bei jeglicher Krankheit selbst zu heilen. Was wir im Krankheitsfall vor allem tun sollten, ist Körper, Geist und Seele bestmöglich bei dieser Selbstheilung zu unterstützen.

Auf der körperlichen Ebene können wir dies mit der richtigen Nährstoffzufuhr tun. Statt Toast und Marmelade zum Frühstück können wir unsere Körperzellen zum Beispiel gleich morgens mit drei Gläsern gesunden Grünen Smoothie verwöhnen. Am besten natürlich nicht erst dann, wenn wir krank sind, sondern jeden Morgen als Vorbeugung! Auf der Zellebene gibt es nämlich immer irgendetwas zum Reparieren und Heilen.

Mittlerweile wissen wir auch, dass unsere Emotionen und auch unsere allgemeine Gemütslage sehr stark von unserer Ernährung abhängig sind. Beispielsweise lässt sich so manche Depression oftmals bereits mit einer konsequenten Umstellung der Ernährung heilen.



Andersherum hilft bei einer physischen Krankheit auch unser Geist bei der Selbstheilung mit: Eine positive Grundeinstellung, die klare Intention zur Heilung und dazu die feste Überzeugung, dass wir gesund sein können, sind ganz entscheidene Faktoren.

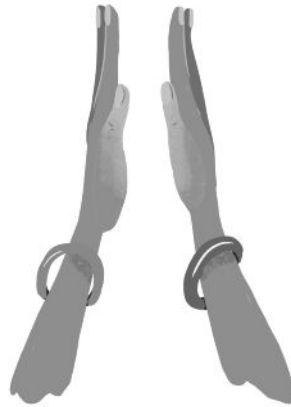
Und dann wäre da noch unsere seelische Balance. Ohne diese ist jegliche Heilung in Körper und Geist oft nur vorübergehend. Wenn wir uns nicht gut genug um unser seelisches Erleben kümmern (dazu zähle ich zum Beispiel auch das aktive Üben und Zelebrieren von Selbstliebe), dann produzieren wir früher oder später unsere eigenen körperlichen Krankheitssymptome, die uns dann vor allem signalisieren sollen, dass wir uns mehr auf uns selbst und unser inneres Wohlbefinden besinnen müssen.

Die Energie- und Heiltechnik *Healer & Creator* kann dir ganz entscheidend dabei helfen, mit Körper, Geist und Seele in gesunden Gleichklang zu kommen. Mit etwas Übung wirst du zudem in der Lage sein, deine feinstofflichen Energien besser wahrzunehmen und sie ganz nach Belieben zu verstärken und dorthin zu senden, wo sie gerade am meisten benötigt werden.

## Eine erste energetische Übung

Möchtest du schon einmal eine kleine Übung ausprobieren? Reibe einfach mal für ein paar Sekunden schnell deine Hände aneinander... Und dann halte sie so wie hier zu sehen nahe beieinander.

Deine Hände berühren sich also nicht. Bewege die Hände dann bitte einmal langsam etwas weiter auseinander... und wieder zusammen. Vielleicht spürst du da so ein kleines „Luftkissen“ zwischen den Händen? So eine Art Widerstand beim Zusammenhalten der Handflächen, der dich ein kleines bisschen daran hindert, die Hände weiter zusammenzudrücken?



Das ist wahrscheinlich nur ein ganz sanftes, feines Gefühl, aber es ist da. Ich bin mir sicher, du kannst das auch ein bisschen spüren.

Und jetzt öffne bitte deine Hände und führe sie in einer streichenden Bewegung ganz nah über dein

Gesicht. Also deine Handinnenflächen berühren dein Gesicht nicht, aber du streichst ganz nah an der Haut von unten nach oben.

Mache das bitte zwei oder dreimal, ganz langsam... Als ob du über dein Gesicht ganz zart, und ohne Berührung streicheln würdest.

Und was spürst du jetzt? Es ist angenehm, oder?

Viele entspannen dabei ganz automatisch ihre Gesichtszüge, was meistens als überaus angenehm empfunden wird.

Vielleicht findest du die Übung etwas merkwürdig, weil du es nicht gewohnt bist, dich energetisch zu streicheln. Aber wenn es sich gut anfühlt, dann probiere das bitte in den nächsten Tagen noch öfters für dich aus. Es erhöht dein Bewusstsein für die feinstofflichen Energien, die du mit deinen Händen aussenden kannst.

## 5. Du bist Schöpfer

Jeder Mensch ist ein Schöpfer. Auch du bist ein Schöpfer!

Ganz egal, ob du einen Gemüsegarten anlegen oder ein Buch schreiben möchtest: Bevor du ein neues Projekt umsetzt oder eine Veränderung in deinem Leben angehst, brauchst du immer erst die Idee dazu. Du erschaffst diese mit deinem Bewusstsein.

Manchmal kommt eine Idee scheinbar wie aus dem Nichts zu uns. Dazu ziehen wir energetische Informationen (sozusagen die Samen) aus dem uns umgebenden Energiefeld und mischen diese mit unseren Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Wünschen zu einer neuen kreativen Schöpfungsidee.

Wenn wir davon überzeugt sind, dass wir diese Idee zur Wirklichkeit werden lassen möchten, dann

haben sich bereits die ersten zarten energetischen Wurzeln in unserem Kopf gebildet.

Als nächstes stellen wir uns das fertige Projekt möglichst genau vor: Dies gibt uns die Erkenntnis, welche Schritte wir zur Verwirklichung der Idee gehen müssen. Wir erstellen einen mehr oder weniger genauen Plan in unserem Kopf. Man könnte sagen, das Projekt existiert jetzt bereits auf einer energetischen Ebene, auch wenn es noch nicht in der materiellen Welt sichtbar ist. Manchmal bringen wir diesen Plan noch in einem Zwischenschritt auf Papier oder wir machen ihn in einer Computerdatei sichtbar.

Wenn wir dann mit der Umsetzung beginnen, formen wir durch unser Tun unser Projekt – so, wie ein Bildhauer aus einem unscheinbaren Steinbrocken die Formen einer wunderschönen Statue herausarbeitet. Oder, um bei der Vorstellung des Ideen-Samens zu bleiben: Wir pflanzen den Samen in fruchtbare Erde und geben ihm Wasser, Licht und Zuneigung.

Der Same geht auf, die ersten Keimblätter werden sichtbar... Nach und nach entsteht jetzt etwas Neues.

Während wir weiter an unserem Projekt arbeiten, holen wir uns zwischendurch immer wieder kreative Impulse und auch neue Motivation von

unserer ursprünglichen Projekt-Vision, die sich zeitgleich in unserem Kopf ebenfalls weiterentwickelt. Man kann also sagen, wir bauen gleichzeitig an der Vision und an der materiellen Umsetzung, gleichen dabei beides immer mehr aneinander an.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und je mehr Aufmerksamkeit und Energie wir investieren, desto besser entwickelt sich auch unser Projekt. Beim Gemüsegarten ist jetzt vielleicht schon das Bewässerungssystem verlegt – und vom geplanten Buch existiert bereits ein Arbeitstitel und eine grobe Übersicht, vielleicht sogar schon das erste Kapitel.

Wir geben noch mehr Energie in das Projekt, holen uns zusätzliche Anregungen von anderen, lassen unseren Gemüsegarten gedeihen, oder lassen das Buch fast schon sich selbst schreiben. Denn einmal in Bewegung gesetzt, nimmt das Projekt von selbst Fahrt auf. Wir nähren es zwar weiterhin mit unseren Energien, doch es entwickelt nun ein Eigenleben und bezieht jetzt auch zusätzliche Kraft aus Quellen, die wir vorher nicht sehen konnten.

Wenn jetzt noch eine Prise Geduld dazukommt (und das ist für mich persönlich immer der schwierigste Teil!), dann kann nach und nach etwas Großartiges entstehen: Der Gemüsegarten bekommt die ersten Früchte, das Buch ist fertig geschrieben und kann veröffentlicht werden.

Auf diese Weise betrachtet, ist sicher jedem klar, wie sehr jeder Schritt der Umsetzung eines neuen Projekts von Energie abhängt. Ich meine damit die universelle Lebensenergie, die wir zuerst mit unserer Aufmerksamkeit fokussieren und dann mit Hilfe unserer Intention so lenken, wie wir es zum besten Wohle unseres Projektes für richtig halten.

Dazu brauchst du dir nur deine Idee oder dein Projekt möglichst genau vorzustellen und dann universelle Lebensenergie an dieses innere Vorstellungsbild zu senden. Was dann passiert, kann man nur als magisch beschreiben:

- Du wirst mit Leichtigkeit neue Ideen und Impulse zur Umsetzung deines Projektes anziehen.
- Du wirst Menschen und Situationen in dein Leben bringen, die dir bei der Umsetzung weiterhelfen können.
- Du wirst einen stetigen Fluss von innerer Motivation spüren, was dir wiederum dabei hilft, noch mehr Energie in dein Projekt investieren zu können.

Mit *Healer & Creator* zeige ich dir in diesem Buch eine wertvolle Technik zum Bündeln und Fokussieren von universeller Lebensenergie.

Wenn du möchtest, kannst du bald (zum Beispiel in meinen weiteren Büchern) lernen, diese Energien mit Hilfe von zusätzlichen H&C Anwendungen in Zukunft auch zur Unterstützung deiner aktuellen Projekte einzusetzen und so deine innere Schöpfungskraft besser nutzen zu lernen.

Du kannst mit H&C...

- Blockaden und Probleme auflösen,
- Kreativität entwickeln und fließen lassen,
- eigene Talente (wieder-) finden und weiterentwickeln,
- körperliche Verspannungen lösen und loslassen
- die Vergangenheit heilen und loslassen,
- Unsicherheiten überwinden und dein Selbstvertrauen stärken,
- inneren und äußeren Reichtum magnetisch anziehen,
- dich innerlich auf dein persönliches Wunschgewicht programmieren,
- Ärger loslassen und mehr innere Freude entwickeln,
- einen inneren Ort der Kraft finden,
- und vieles, vieles mehr!



Ich lade dich ganz herzlich dazu ein, deine innere Schöpfungskraft mit Hilfe von H&C zu entdecken und weiterzuentwickeln. Je intensiver du H&C für diese Dinge nutzt, desto mehr positive und schöpferische Veränderungen wirst du in deinem Leben und in der Welt um dich herum erfahren.

Im nächsten Kapitel geht es um nichts Geringeres als die größte Täuschung unserer Welt: Den Glauben daran, dass wir getrennt von allem wären.

## 6. Du bist mit allem verbunden

Universelle Lebensenergie ist überall um uns herum. Sie durchdringt uns und unsere gesamte Welt. Auf chinesisch nennen wir sie *Qi*, im Sanskrit nennen wir sie *Prana*. Sie ist eingebettet in einem Energiefeld, das einige Quantenphysiker das „Meer der Möglichkeiten“ nennen. Wir schwimmen und bewegen uns in diesem Meer der Lebensenergie.

Alles was wir sehen, berühren, riechen, schmecken oder hören, ist die materielle Manifestation von universeller Lebensenergie in unterschiedlichen Frequenzen.

Unsere Körper „leben“ und funktionieren aufgrund dieser Lebensenergie. In jeder Sekunde unseres Lebens kommunizieren wir mit diesem alles durchdringenden universellen Energiefeld um uns herum. Auf diese Weise sind wir mit allen anderen

Lebewesen und allen materiellen Dingen in dieser Welt untrennbar verbunden.

Die größte Täuschung in dieser Welt ist unsere Vorstellung, dass wir getrennt von allem wären. Unser Ego und unser logischer Verstand tun sich sehr schwer mit solchen „Wir-sind-alle-eins“-Vorstellungen. Denn, was sind wir dann wirklich, was macht uns aus, was macht uns besonders, wenn wir mit allem verbunden sind?

Aus Angst vor Selbstaufgabe und als Schutz vor der großen Ungewissheit erschaffen wir Abgrenzungen, Mauern und Schutzschilde um uns herum. Sie geben uns Halt und Beständigkeit in einer sonst für uns schier unbegreifbaren kosmischen Welt.

Doch wenn wir lernen, das universelle Energiefeld in uns und um uns herum wahrzunehmen, können wir diese unbegrenzte Lebensenergie und unsere Verbundenheit mit allem was ist besser für uns nutzen.

Ich weiß nicht, wie bekannt oder wie neu dir diese Weltvorstellungen sind. Aber lass uns mal einen Moment in dieser Vorstellung verweilen. Nimm dir bitte jetzt einfach mal ein paar Minuten Zeit, und versuche, die untrennbare Einheit von dir und dem universellen Lebensenergiefeld wahrzunehmen.

Lasse deinen Blick schweifen und nimm alles wahr, was dich umgibt. Welche Lebewesen und Gegenstände siehst du um dich herum?

Sage dann innerlich „Ich liebe dich!“ zu jedem belebten oder unbelebten Körper oder Gegenstand um dich herum. Auf diese Weise nimmst du Kontakt mit den Dingen um dich herum auf und durch diese Worte beziehst du sie ganz unwillkürlich in dein Erleben von dir selbst mit ein.

Sage „Ich liebe dich!“ zu Menschen, Tieren oder Pflanzen, die sich jetzt gerade in deiner Umgebung befinden. Sage und spüre diese Worte zu allen großen Gegenständen um dich herum, und auch zu den ganz kleinen. Lasse deinen Blick dabei schweifen, von einer Seite zur anderen, entdecke und LIEBE alle Einzelheiten um dich herum. Spüre deine Einheit mit ihnen.

Wenn du magst, schließe dann bitte für einige Momente deine Augen. Sehe noch einmal vor deinen inneren Augen, was du eben wahrgenommen hast, und wiederhole dein „Ich liebe dich!“ mit allen Dingen, die du jetzt in deinen inneren Vorstellungsbildern von deiner Umgebung wahrnimmst.

Dann halte noch einen Moment lang ganz still und spüre deine tiefe innere Verbundenheit mit deiner Umgebung.

Diese Übung ist sehr kraftvoll! Wenn du möchtest, mache sie heute oder morgen gleich noch einmal, und dieses Mal weite deine innere Wahrnehmung noch weiter aus, nicht nur zu den Dingen, die du um dich herum sehen und wahrnehmen kannst, sondern nach und nach in einem Umkreis von mehreren Kilometern um dich herum.

Probiere es auch unterwegs aus. Zum Beispiel, im Stau, beim Warten auf eine Ampel oder im Supermarkt an der Schlange. Übe deine Einheit mit allem, was dich umgibt, so oft es geht!

Wenn du dies regelmäßig praktizierst, bekommst du Schritt für Schritt eine bessere Verbindung zu deiner Umwelt. Du wirst ganz sicher positive Effekte hieraus erleben, zum Beispiel in der Qualität deiner Beziehungen zu anderen Menschen und Tieren.

## 7. Das Innere Lächeln

Wann immer du mit dem Üben von *Healer & Creator* beginnst, solltest du dir zunächst einige Momente lang innere Ruhe gönnen. Es ist sehr hilfreich, wenn du vorher von deinen alltäglichen Sorgen und Verpflichtungen loslassen und dich ganz auf den inneren Energiefluss konzentrieren kannst.

Vielleicht kennst du die kleine Übung des „Inneren Lächelns“ bereits so ähnlich aus einer anderen Quelle. Ich finde sie überaus nützlich, darum zeige ich sie dir hier als tägliche Vorbereitung für deine H&C Praxis. Wer einen stressigen Alltag hat, braucht für die Übung vielleicht zwei bis drei Minuten. Wenn dein Tagesablauf bereits entspannt und harmonisch aussieht (herzlichen Glückwunsch!), dann reichen oft auch schon zehn Sekunden.

Du kannst das Innere Lächeln im Sitzen oder im Stehen üben. Du kannst deine Augen dabei schließen, oder du lässt sie geöffnet und richtest sie entspannt auf einen imaginierten Punkt vor dir.

Besinne dich auf deine innere Mitte. Lasse deinen Alltag los.

Vielleicht magst du dazu einen tiefen Atemzug nehmen und dich beim Ausatmen ganz darauf konzentrieren, dass du alle deine Alltagsorgen und -probleme aus deinem Körper herausatmen und somit loslassen kannst.

Atme dann ganz ruhig und entspannt. Spüre dich selbst.

Fühle in deine innere Mitte. Finde dein Inneres Lächeln.

Dazu kannst du ruhig deine Mundwinkel zu einem leichten Lächeln formen. Diese Bewegung verursacht in deinem Gehirn verschiedenste Ausschüttungen von biochemischen Botenstoffen, die dir dabei helfen können, in einen positiven, entspannten Zustand zu gelangen.

Atme ein... und aus...

Lasse los.

Lächle.

Übe das Innere Lächeln solange, wie du es in diesem Moment für dich brauchst. Es ist wie eine kleine Meditation, eine kleine Insel im Alltag. Nimm dir einige Momente für das Innere Lächeln, bevor du die eigentliche H&C Technik praktizierst.

Im nächsten Kapitel zeige ich dir noch eine weitere vorbereitende Übung.



## 8. In dein Herzzentrum hineinatmen

Wenn wir unseren Atem mit einer Visualisation verbinden, können wir Einfluss auf unseren inneren Energiefluss nehmen.

Ob du mit der Philosophie der *Chakren*, also den inneren Energiezentren im Körper, etwas anfangen kannst oder nicht, ist für diese kleine Vorbereitungsübung nicht so wichtig. Unsere Wissenschaft hat längst herausgefunden, dass unser Herz ein riesiges Magnetfeld erschafft, das weit über unsere Körpergrenzen hinaus messbar ist.

Die folgende Technik finde ich sehr hilfreich, um das Magnetfeld des Herzens bewusster wahrzunehmen und es zu verstärken.

Dein energetisches Herzzentrum befindet sich mittig im Körper, in der Mitte deiner Brust. Halte

dort einmal deine linke Handfläche und spüre zunächst für einige Atemzüge, wie sich deine Brust abwechselnd hebt und senkt. Atme ganz ruhig und entspannt ein... und wieder aus.

Jetzt stelle dir einmal vor, du würdest nicht durch deine Nase, sondern direkt dort ein- und wieder ausatmen, wo du deine linke Hand hältst. Deine Handfläche hilft dir dabei, diese Vorstellung bewusster wahrnehmen zu können.

Atme in dein Herzzentrum hinein... und von dort wieder hinaus.

Wiederhole dies für mindestens zehn Atemzüge. Dann nimm deine Hand weg und atme weiterhin durch dein Herzzentrum.

Atme dort einfach immer wieder ein... und wieder aus.

Ein... und wieder aus...

Auch das Atmen im Herzzentrum ist eine wunderbare kleine Übung, die du regelmäßig vor dem Praktizieren von H&C machen kannst. Sie lässt sich auch prima mit dem Inneren Lächeln verbinden.

Genug der Vorbereitung! Im folgenden Kapitel zeige ich dir nun den ersten Teil der eigentlichen H&C Technik.

## 9. Die H&C Energiefluss-Übung

Jetzt geht es los mit der H&C Energiefluss-Übung! Am besten siehst du dir dafür das kurze Anleitungsvideo an, das ich zusammen mit meiner Frau auf Teneriffa gefilmt habe. Dort zeige ich dir den genauen Ablauf der Übung ganz langsam und im Detail.

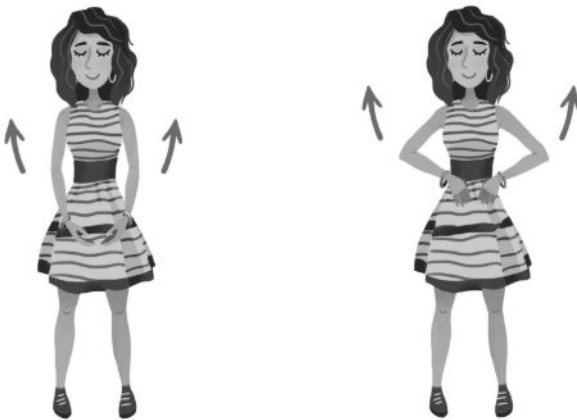
Anleitungsvideo zur H&C Energiefluss-Übung:  
**[www.healer-and-creator.de/energieflussuebung](http://www.healer-and-creator.de/energieflussuebung)**

Für die H&C Energiefluss-Übung brauchst du ein bisschen Platz um dich herum, also schaue bitte, dass du deine Arme in alle Richtungen ausstrecken kannst, ohne etwas zu berühren.

Stehe gerade, entspannt und standfest. Deine Füße stehen dazu etwa eine Fußlänge auseinander. Deine Knie sind nicht ganz durchgedrückt, sondern ein

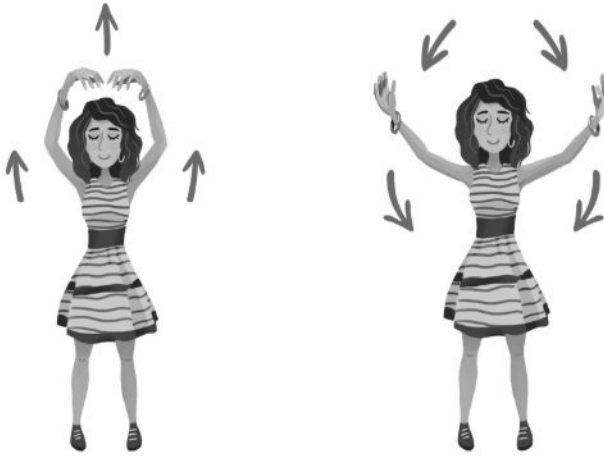
ganz kleines bisschen eingeknickt, so dass dein Stand leicht federnd ist. Deine Arme hängen entspannt zu beiden Seiten.

Die Handinnenflächen hältst du nach oben hin offen und leicht gewölbt, in einer empfangenen Haltung. So, als wenn du zwei kleine Schalen formen würdest. Beginne deine H&C Übung mit einem Inneren Lächeln und atme einige Male durch dein Herzzentrum.



Mit dem nächsten Einatmen durch die Nase bringst du beide Hände zur Körpermitte nach innen, bis sie sich fast berühren. Atme weiter ein, und ziehe dabei beide Hände langsam und gleichmäßig nach oben. Stelle dir dabei vor, wie du die Lebensenergie im Körper nach oben ziehst. Atme weiter ein, ziehe die Hände weiter nach oben, bis du die Arme ganz nach oben ausgestreckt hast. Deine Handflächen

sollten sich auf dem Weg nach oben leicht geöffnet haben.



Dann beginne genauso gleichmäßig und langsam mit dem Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund, während du die Arme kreisförmig hinunterführst. Dabei sind deine Handinnenflächen zum Körper gerichtet. Stelle dir vor, wie du mit den Händen eine große Sphäre aus Energie und Licht um deinen Körper herum formst.



Wenn du ganz ausgeatmet hast, sollten deine Hände unten angekommen sein.

Ohne eine Pause beginnst du direkt mit dem nächsten Einatmen durch die Nase. Drehe dabei die

Handinnenflächen wieder in empfangener Haltung nach oben, bringe sie zur Mitte... und ohne Pause langsam wieder nach oben.

Während du weiterhin langsam durch die Nase einatmest, ziehst du die Lebensenergie mit symbolischer Hilfe deiner Hände nach oben, so als wenn du ein Gewicht nach oben ziehen würdest, dass mit einem Seil an deinen Händen hängt. Öffne oben die Handflächen... und mit dem Ausatmen bringst du deine Hände seitlich wieder herunter und formst dabei eine Sphäre aus Energie und Licht um deinen Körper.

Es ist also ein perfekter Kreislauf, den du mit Einatmen, Ausatmen sowie deinen Händen und Armen gestaltest.

Das Ein- und Ausatmen sollte entspannt erfolgen. Zwar steuerst du den Atemrhythmus bewusst, der Atem sollte dabei aber nicht gepresst werden.

Wiederhole diese Übung anfangs fünf- bis zehnmal, ohne Pause dazwischen.

Deine Augen kannst du während der Übung entweder geöffnet lassen oder auch schließen, wenn es dir bei der Konzentration auf den Atem- und Energiefluss hilft.

Versuche, deine Bewegungen möglichst rund, fließend und harmonisch zu gestalten.

Je besser du dich konzentrieren kannst und mit deiner Vorstellungskraft die Energie erst nach oben ziehst, dann um den Körper herum ausbreitest und dann unten wieder deine Mitte und Basis findest, um den nächsten Energiekreislauf zu starten, desto mehr Energie wirst du durch deine Hände und deinen Körper fließen spüren.

Schaue dir am besten mehrmals das oben genannte Video an, um diesen Energiekreislauf zu verinnerlichen. Du kannst die H&C Energiefluss-Übung zunächst auch zusammen mit dem Video machen, und danach einige Male alleine für dich.

Anfangs solltest du nicht mehr als zehn Durchgänge machen. Achte darauf, dass es angenehm bleibt. Wenn du eine leichte Spannung im Kopf spürst, mache eine kleine Pause. Übertreibe es am Anfang also bitte nicht, die Übung will verstanden und verinnerlicht sein, aber sie kann dir auch so viele neue Lebensenergie oder *Qi* geben, dass du vielleicht erstmal lernen musst, damit umzugehen.

Vielleicht möchtest du die H&C Energiefluss-Übung zunächst zehnmal am Morgen und noch einmal zehnmal am Nachmittag oder Abend üben. Bei Bedarf kannst du die Anzahl der Durchgänge

nach einigen Wochen langsam erhöhen. Oder du machst drei oder viermal am Tag jeweils 10 Durchgänge.

Wenn du diese Energietechnik regelmäßig übst, wirst du wahrscheinlich bereits nach einigen Tagen eine deutliche Veränderung in deinem Leben bemerken.

Im nächsten Kapitel lernst du, wie du mit Hilfe von H&C deine eigenen Energiesphären formen und aussenden kannst.



# 10. Die H&C Energiesphären-Übung

Nachdem du die Energiefluss-Technik für zehn oder mehr Durchgänge praktiziert hast, hast du das *Qi* um dich herum kanalisiert. Du hast den Energiefluss durch deinen Körper erhöht und damit dein eigenes Energiefeld gestärkt.

Nun bist du bereit für den zweiten Teil der *Healer & Creator* Technik, die wir immer direkt im Anschluss an die H&C Energiefluss-Übung praktizieren. In diesem zweiten Teil lernst du nun, Energiesphären auszusenden und für deine persönlichen Zwecke zu nutzen.

Auch für diesen Teil der H&C Übung habe ich ein Video aufgenommen: [www.healer-and-creator.de/energiesenden](http://www.healer-and-creator.de/energiesenden)

Um die H&C Energiesphären zu formen, stellst du dir vor, wie du einen Ball vor deinem Körper halten würdest. Bitte halte jetzt einmal deine Hände entsprechend vor dir. Die Finger sind dabei also leicht nach innen gewölbt, um die Form des Balles umfassen zu können.

Versuche, die runde Form des vorgestellten Balls an deinen Handinnenflächen zu erspüren. Visualisiere dabei, dass du eine Kugel mit Lebensenergie halten würdest.

Um diese Vorstellung so intensiv und plastisch wie möglich erfahren zu können, kannst du zwei verschiedene kleine Bewegungen machen.

Für die erste Bewegung presse deine Hände ganz leicht zusammen, so als ob du den Ball ein kleines bisschen zusammendrücken würdest.

Bewege danach beide Handflächen wieder ein kleines bisschen voneinander weg, jeweils nur zwei oder drei Zentimeter, und bringe sie dann sogleich wieder etwas näher zusammen, so, als ob du den Ball wieder fester halten und dabei etwas eindrücken würdest.

Wenn du einen echten Ball halten würdest, würde dieser beim leichten Auseinanderziehen der Handflächen natürlich herunterfallen. Zum Glück ist es ja nur ein vorgestellter Ball, ich nenne ihn im

folgenden eine Sphäre aus Lebensenergie. Sobald deine Handflächen wieder etwas enger zusammenkommen, kannst du wieder die runde Form des Balles spüren.



Das leichte Auseinanderziehen und Zusammen-drücken der Handflächen soll dir helfen, eine direkte Rückmeldung in Form eines unsichtbaren Widerstands an deinen Handinnenflächen zu fühlen. Wenn du nichts spürst, übe einfach weiter und stelle dir dabei weiterhin vor, es wäre wirklich ein Ball in deinen Händen.

Bewege deine gewölbten Handflächen immer wieder etwas vor und zurück, in deinem eigenen Rhythmus und Tempo. Versuche dabei, die Präsenz der Energiesphäre möglichst deutlich zu spüren.

Für die zweite Bewegung drehst du die Handflächen abwechselnd mit konträren Bewegungen deiner Handgelenke.



Wenn du ein feinfühliges Gespür hast, wirst du vielleicht bei jeder kleinen Drehung deiner Handflächen mehr oder weniger deutlich die Umhüllung der Energiesphäre fühlen können. Es ist gebündelte universelle Lebensenergie, die du hier erspüren kannst.

Um eine möglichst klare Vorstellung davon zu bekommen, wie sich diese Energiekugel in deinen Händen anfühlt, kombinierst du nun die beiden beschriebenen Bewegungen.

Du ziehst also deine Handflächen wenige Zentimeter auseinander und drehst sie dabei

entgegengesetzt zueinander aus deinem Handgelenk heraus. Dann drückst du deine Handflächen wieder einige Zentimeter weiter zusammen, während du sie wiederum entgegengesetzt zueinander drehst.

Forme eine Sphäre aus Energie. Versuche, diese lichtvolle Energiesphäre zwischen deinen Händen so deutlich und intensiv wie möglich wahrzunehmen.

Wenn du ein gutes Gespür für deine Energiesphäre bekommen hast, kannst du sie je nach der gewünschten Anwendung in Richtung ihres Ziels senden. Stelle dir vor, die Energiesphäre kann in der Luft schweben. Öffne deine Hände langsam und schiebe die Kugel aus Energie in einer sanften Bewegung in die Richtung ihres Ziels.

Für die erste Übungsrunde kannst du einen beliebigen Gegenstand in deinem Blickfeld anvisieren und die Energiesphäre dorthin senden. Es ist zunächst einmal ganz egal, ob du deine Energiesphäre zu einem Bild an der Wand oder auf ein vor dir parkendes Auto sendest.



Sende deine Energie einfach aus und bekomme ein Gefühl dafür, wie diese Sphäre aus Energie langsam in die Richtung driftet, in die du sie anschiebst.

Forme dann gleich im Anschluss wieder eine neue Energiesphäre mit deinen Händen, und nach einigen Sekunden kannst du auch diese in Richtung deines Ziels aussenden. Mit ein wenig Übung dauert das Formen einer neuen H&C Energiesphäre nur etwa drei Sekunden. Danach sendest du sie aus und formst die nächste. Wiederhole diesen Vorgang etwa fünf bis zehnmal.

Man kann sich darüber streiten, wie sinnvoll es ist, einem geparkten Auto oder einem Bild an der Wand Energie zu senden. Im nächsten Kapitel zeige ich dir die erste praxisgerechte H&C Anwendung, mit der du einen Unterschied in deinem Leben machen kannst!

# 11. H&C Anwendung 1: Selbstheilung und Harmonisierung

Nachdem du die Grundtechnik von *Healer & Creator* verstanden und hoffentlich bereits einige Male geübt hast, können wir uns jetzt mit der ersten praktischen Anwendung der H&C Technik beschäftigen.

H&C ist eine sehr universelle Heil- und Energietechnik. Bevor du damit beginnen kannst, anderen Menschen energetische Heilenergie zu senden, solltest du zunächst lernen, wie du dein eigenes Energiefeld (deine *Aura*) harmonisieren, stärken und heilen kannst.

Alle H&C Anwendungen folgen dem gleichen grundsätzlichen Ablauf:

1. Zunächst machst du immer einige Durchgänge der H&C Energiefluss-Übung: Mit dem Einatmen durch die Nase ziehst du die Energie nach oben, mit dem Ausatmen durch den Mund bildest du eine Energiekugel um dich herum (ca. 10 Durchgänge).
2. Danach formst du mit den dazu passenden Bewegungen deiner Hände die H&C Energiesphären und sendest sie aus (ca. 5-10 Durchgänge).

Für die verschiedenen H&C Anwendungen variieren wir lediglich einige Vorgänge ein wenig oder konzentrieren uns beim Aussenden der Energiesphären auf ein bestimmtes Ziel. Damit du die Unterschiede der ersten H&C Anwendung zur bereits gelernten H&C Grundtechnik leichter erkennen kannst, habe ich die Abweichungen im folgenden Text jeweils fett gedruckt.

Beginne deine erste H&C Anwendung mit dem Inneren Lächeln und atme dabei durch dein Herzzentrum.

Wenn du bereit bist für die H&C Energiefluss-Übung, atme langsam und gleichmäßig ein, und ziehe die Lebensenergie mit deinen Händen in der Mitte deines Körpers nach oben.



Wenn du mit deinen Händen ganz oben angekommen bist, beginne mit dem Ausatmen und dem kreisförmigen Senken deiner Arme und Hände, **und lasse dabei die gerade nach oben gezogene Energie wie in einer Dusche auf dich herabrieseln.**

Übe weitere Durchgänge der H&C Energiefluss-Übung, und jedesmal, wenn du deine Arme über dir ausbreitest, **gönnt du dir diese wunderbare Energiedusche.** Stelle dir ganz intensiv vor, wie die gebündelte Energie aus deinen Händen auf dich herabrieselt, während du deine Hände und Arme mit dem Ausatmen kreisförmig nach unten führst.

Wenn du möchtest, kannst du während des Ausatmens und der Energiedusche noch innerlich „Ich liebe mich!“ oder „Ich bin wunderbar!“ sagen.

Praktiziere die H&C Energiefluss-Übung mit der Energiedusche mindestens zehn Mal.

Beginne dann mit dem Formen und Aussenden der H&C Energiesphären: Für diese Anwendung **führst du deine Energiesphären direkt auf deinen Körper.**

Wenn du möchtest, kannst du eine Energiesphäre in dein linkes Bein senden, danach eine in dein rechtes Bein, dann in deine Bauchregion, dein Herzzentrum und schließlich tauchst du dein

Gesicht und deinen Kopf in eine Energiesphäre hinein.

Du kannst deine Energiesphären auch bevorzugt in die Teile deines Körpers geben, die du vielleicht nicht so sehr an dir magst. Oder du sendest sie in die Regionen deines Körpers, in denen du ein körperliches Problem hast oder die aus einem anderen Grund frische Lebensenergie gebrauchen können.

Tue dir Gutes mit dieser Anwendung! Wenn du mit deinem Körper und deinem Energiefeld in Harmonie bist, kannst du bald auch andere Menschen energetisch heilen. Übe diese Anwendung so oft wie möglich. Dazu schauen wir uns im nächsten Kapitel an, wie du H&C als feste Gewohnheit in deinen Alltag integrieren kannst.

## 12. Mache H&C zu einer festen Gewohnheit

Herzlichen Glückwunsch! Die Grundtechnik und die erste konkrete Anwendung von *Healer & Creator* hast du bereits kennengelernt, und du kannst nun dein eigenes Energiefeld harmonisieren und stärken.

Bevor du weitere Anwendungen von H&C erlernen und deine Praxis weiter verfeinern und verbessern kannst, ist vor allem eines wichtig: Tägliches Üben! Wenn du H&C nur ein- oder zweimal pro Woche anwendest, wirst du mit dieser wunderbaren Technik nicht annähernd das erreichen können, was eigentlich mit ihr möglich wäre.

Durch tägliches praktisches Üben von H&C stärkst du deine inneren Energiebahnen im Körper, und du bekommst Schritt für Schritt ein immer feineres Gespür für den Energiefluss in dir und um dich

herum. Du lernst, die universelle Lebensenergie immer besser zu kanalisieren, zu bündeln und für ganz konkrete Ziele anzuwenden.

Du wirst mit der Zeit tiefere Ebenen erreichen und neue Aspekte dieser Heil- und Energietechnik kennenlernen, die in diesem Moment vielleicht noch nicht erkennbar sind. Für mich fühlt es sich so an, als ob die Technik alle meine Körperzellen in einen höheren energetischen Schwingungszustand bringt und mein Bewusstsein mit der energetischen Welt verbindet.

Der natürliche Fluss deiner Heilkraft wird immer mehr zunehmen. Innere Blockaden werden sich oftmals ganz von selbst lösen. Viele berichten auch von einem besseren Schlaf, denn H&C ist stressreduzierend. Du wirst dein Leben mit H&C positiv verändern können. Wahrscheinlich kannst du mit der Zeit auch feststellen, dass du deinen Alltag deutlich bewusster erlebst und dass dich kleinere Krisen nicht mehr so sehr mitnehmen wie früher.

Um all dies zu erfahren, musst du H&C zunächst einmal zu einer festen Gewohnheit machen!

Für die H&C Energiefluss- und die H&C Energiesphären-Übung benötigst du lediglich fünf Minuten. Diese sparst du während des Tages schnell wieder ein, denn mit *Healer & Creator* wirst

du dich ausgeglichener fühlen. Und du wirst mit der Zeit lernen, deine Energien besser und gezielter einzusetzen als zuvor.

Manche sagen dann: „Oh, ich habe immer so viel zu tun...“ oder „Im Moment bin ich leider total im Stress!“ Hinter diesen Ausreden steckt oft ein ganz anderer Grund. Möglicherweise glauben diese Personen noch nicht daran, dass die H&C Übungen einen großen Unterschied in ihrem Leben machen werden.

Es gibt nur einen einzigen Weg, die langfristige Wirkung von *Healer & Creator* zu erfahren: Übe es jeden Tag für zwei oder drei Wochen lang. Wenn du dann immer noch der Meinung bist, dass dir H&C nichts bringen würde und reine Zeitverschwendung sei, kannst du deine neue Gewohnheit ja ganz einfach wieder beenden.

Wenn du dich dazu entschieden hast, *Healer & Creator* zu einem festen Bestandteil deines täglichen Lebens zu machen, brauchst du einen konkreten Plan, wie du die Übungen in deinen Alltag integrierst.

## *Verändere deine Morgenroutine*

Morgens nach dem Aufstehen ist es für die meisten besonders einfach, diese neue Gewohnheit in den Tagesablauf einzubinden.

Wir alle haben unser ganz persönliches Morgenritual. Was du morgens direkt nach dem Aufstehen machst, hast du meistens über viele Jahre fest in dein Unterbewusstsein einprogrammiert. Es würde sich ganz merkwürdig anfühlen, wenn du auf einmal eine dieser regelmäßigen Tätigkeiten auslassen würdest.

Nehmen wir einmal an, du putzt dir immer als letzten Vorgang deines morgendlichen Badezimmer-Rituals die Zähne und direkt danach bereitest du dir einen Tee zu. Wenn du nun die fünf Minuten für H&C direkt nach dem Zähneputzen und vor dem Teetrinken einfügst, dann wird dies schon nach wenigen Tagen zur festen Gewohnheit. Die beiden anderen Gewohnheiten vorher und nachher stützen dabei nämlich deine neuen Übungen.

Dein Gehirn verknüpft die Synapsen auf eine neue Weise und wird dich schon nach wenigen Tagen an H&C erinnern, falls du doch einmal versehentlich nach dem Zähneputzen direkt in die Küche gehen solltest.

Manche sagen ja, eine neue Gewohnheit würde 21 Tage brauchen, bis sie sich etabliert hätte. Mit diesem einfachen Trick des Einschlebens zwischen zwei andere regelmäßige Gewohnheiten bekommst du es aber auch in nur einer Woche hin!

Überlege am besten jetzt gleich einmal, wie du H&C in deinen eigenen morgendlichen Ablauf einbauen kannst.

## ***Finde einen Anker für deine Nachmittags-routine***

Du wirst deutlich tiefere Erfahrungen mit H&C machen, wenn du es mindestens zweimal am Tag übst. Direkt vor dem Schlafengehen ist es für die meisten Anwender allerdings keine so gute Idee: Mit der vielen Energie fällt vielen das Einschlafen schwerer. Aber probiere es ruhig einmal für dich aus, manche Menschen können ja auch nach einem abendlichen Kaffee wunderbar einschlafen.

Am besten funktioniert für die meisten Anwender die Zeit zwischen dem Mittag- und dem Abendessen. Findest du in diesem Zeitraum eine andere bereits fest etablierte tägliche Gewohnheit? Natürlich könnte auch das Essen selbst solch ein Anker zum Einfügen der neuen Gewohnheit sein: Darum üben einige auch direkt nach dem Mittag oder direkt vor dem Abendessen.

Oder findest du eine andere Tätigkeit, die du schon jetzt jeden Tag in diesem Zeitraum machst und mit der du die neuen H&C Übungen verknüpfen kannst? Vielleicht direkt nachdem du von der Arbeit nach Hause kommst oder vor deinem abendlichen Entspannungsprogramm?

## **Praktiziere H&C vor oder nach anderen Übungen**

Wer bereits regelmäßig meditiert oder Yoga, TaiQi oder andere Übungen zum eigenen Wohlbefinden macht, hat es noch leichter: Mache die H&C Übungen einfach direkt vorher oder direkt im Anschluss. Wenn du sie vor deinen anderen spirituellen Übungen machst, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass du sie mit einer deutlich besseren Konzentration und Tiefe machen kannst als bisher. Oder, wenn du H&C direkt im Anschluss an andere spirituelle Übungen praktizierst, wirst du die *Healer & Creator* Übungen wahrscheinlich deutlich konzentrierter und tiefgehender machen können.

So schrieb mir zum Beispiel Susanne: „Noch viel einfacher ist es, H&C nach unterstützenden Übungen wie Yoga durchzuführen. Dann ist das Wohlfühl gerade vorhanden, und eine Fokussierung dieses Gefühls intensiviert es noch und schafft eine mächtige Anziehungskraft für weiteres Wohlfühl. Und dieses Gefühl zu genießen und als



Untergrund den Tag über zu bewahren, ist meine Motivation dabei zu bleiben. Der Nebeneffekt von mehr Wohlbefinden ist mehr Gesundheit. Es so zu üben ist selbstbestärkend. Das gute Gefühl einer Sofortmanifestation. Und wenn es leicht und angenehm ist, dann ist es auch leichter am Ball zu bleiben.“

Als Bindeglied zwischendurch eignet sich hervorragend das Innere Lächeln und das Atmen durch dein Herzzentrum. Viele Anwender berichten mir bereits, dass sie beide Übungen regelmäßig zwischendurch machen, zum Beispiel beim Anstehen in der Schlange, während des Autofahrens oder während anderer Tätigkeiten, die mehr oder weniger automatisch ablaufen.

Das schöne am Inneren Lächeln und der Herzatmung ist, dass du sie öfters spontan durchführen kannst, als kurzen, aber wirkungsvollen Impuls für zwischendurch.

Wenn du H&C erst einmal fest in deinen täglichen Tagesablauf integriert hast, dann wirst du die Übungen wahrscheinlich nicht mehr missen wollen.

So schrieb mir auch Birgit: „Die H&C Anwendungen sind schon ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Die letzten drei Tage konnte ich meinen gewohnten Rhythmus nicht einhalten. Ich

wurde dann schon richtig unruhig, weil meine innere Uhr Alarm schlug. Heute früh war ich so glücklich, wieder in meinem gewohnten Rhythmus zu sein.“

Außerdem möchte sie noch als Tipp weitergeben: „...daß die Wirkung der H&C Anwendungen bei mir viel intensiver sind, wenn ich sie im Freien oder vor der geöffneten Balkontür mache.“

Alleine ist es immer etwas schwerer. Doch viele andere liebe Menschen üben H&C bereits jeden Tag, und du kannst dich mit ihnen zur gegenseitigen Motivation und zum Erfahrungsaustausch zusammentun. Dazu brauchst du noch nicht einmal deine vier Wände zu verlassen. Mehr dazu im nächsten Kapitel!

## 13. Übe H&C mit anderen und lerne neue Anwendungen

Viele Menschen haben Probleme damit, eine neue Gewohnheit in ihren Alltag zu integrieren, so positiv und wohltuend sie auch sein mag. Es kostet immer noch eine gewisse Menge Disziplin und Willenskraft, und nach Meinung einiger Wissenschaftler steht uns davon täglich immer nur eine begrenzte Menge zur Verfügung. Wenn dein Alltag herausfordernd und stressig ist, wirst du deine Willenskraft wahrscheinlich bereits für viele andere Zwecke einsetzen.

Zum Glück kannst du es dir auch ganz leicht machen. Und dabei lernst du gleich noch neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennen!

## 1. Mein Telegram-Kanal

Wenn du neue Blogartikel, Audio- oder Videoaufnahmen zukünftig nicht verpassen möchtest, kannst du meinen Telegram-Kanal abonnieren. Der Kanal heißt "Multidimensionale Lichtmenschen":

[https://t.me/multidimensionale\\_lichtmenschen](https://t.me/multidimensionale_lichtmenschen)

Wenn du dort einen Kommentar schreibst, landest du automatisch in der angebundenen Gruppe, in der wir uns untereinander austauschen.

## 2. Lass dich von meinen Blogs inspirieren

Wenn du noch ein bisschen mehr Informationen über energetische Heilung im Allgemeinen und H&C im Speziellen nachlesen möchtest, dann besuche regelmäßig meinen Blog, in dem ich immer wieder aktuelle Artikel einstelle: [www.healer-and-creator.de/blog](http://www.healer-and-creator.de/blog)

Weitere Blogs von mir findest du auf [www.sensual-energetic-healing.com/](http://www.sensual-energetic-healing.com/) und [www.angelic-humans.org/](http://www.angelic-humans.org/).

### 3. Lerne weitere H&C Anwendungen

Sobald du die Grundtechnik von *Healer & Creator* verinnerlicht und für eine Weile geübt hast, geht die energetische Reise zu dir selbst weiter.

In meinem Buch *Glückselige Ekstase – Healer & Creator: Next Level* zeige ich dir unter anderem, wie du *Healer & Creator* nur mit deinem Atem jederzeit und überall üben und wie du deine energetischen Kräfte um ein Vielfaches verstärken kannst!

Dieses Buch ist auf meiner Webseite und bei Amazon erhältlich. Hier findest du alle Informationen: [www.healer-and-creator.de/next-level/](http://www.healer-and-creator.de/next-level/)

Auch in meiner dreiteiligen *Multidimensional-*Buchreihe gehe ich immer wieder auf H&C ein und zeige dir weitere Anwendungen.

## Weitere Bücher

### Hurra, ich bin ein Mensch!

#### Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare

Für nächstehende Menschen ist Sensual Energetic Healing (SEH) eine wunderschöne Meditationserfahrung mit Herz und Berührung. Hurra, wir sind Menschen und keine Bio-Roboter! Lernen wir ein neues Zusammenkommen miteinander, öffnen wir unsere Herzchakren, erweitern wir unsere Liebesfähigkeit...

Für Singles ist SEH ein einfacher, neuer Weg zu mehr menschlicher Nähe. Paare können ihr Miteinander in Balance bringen, ihre Verbindung stärken und verfeinern.

Oder, wenn beide damit einverstanden sind, suchen sie sich einen oder mehrere energetische Heilpartner, um das in diesem Buch beschriebene meditative Umarmen mit anderen Seelen zusammen erleben zu können.



Wir erleben, dass wir gehalten werden, dass uns

vergeben und vertraut wird, und dass wir bedingungslos geliebt werden.

Wir lassen los.

Wir fühlen uns!

## Hohepriesterin von Sanuela

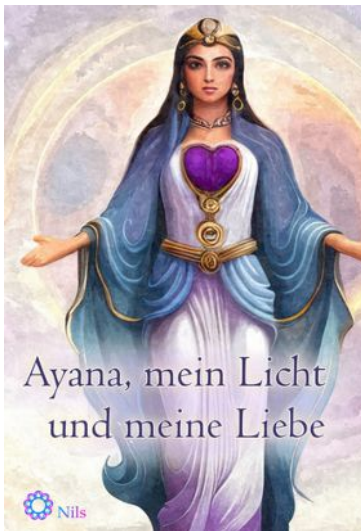
"Hohepriesterin von Sanuela" ist eine fesselnde Geschichte über Selbstentdeckung und spirituelles Wachstum. Geführt von einer Feuerfee begibt sich Ayana auf ein transformatives Abenteuer und lernt wertvolle Lektionen von Tieren, Baumwesen und dem Bewusstsein des Planeten. Sie erforscht mystische Höhlen, begegnet ihren Ängsten und lernt ihre eigene Liebesfähigkeit kennen.



Durch ihre Erfahrungen entdeckt Ayana die Bedeutung von Selbstliebe, Akzeptanz und die Kraft der Verbindung mit anderen und dem Universum. Als sie aus den Tiefen der Höhlen auftaucht, nimmt Ayana ihre Rolle als Hohepriesterin an, verbreitet Liebe und ermutigt andere, ihre innere Schönheit zu entdecken.

Dieses Buch ist eine mehrdimensionale Erzählung, die den Leser einlädt, sein Herz zu erforschen und sich auf einen Weg des persönlichen Wachstums und der Transformation zu begeben.

## **Ayana, mein Licht und meine Liebe**



### **Ein sinnlicher, spiritueller Liebesroman**

Ayana, eine Hohepriesterin von Sanuela, bringt Liebe, Segen und innere Heilung in ihre Welt. Sie erweckt reine, bedingungslose Liebe in den Herzen der Seelen und leitet deren Sehnen nach Selbstfindung und innerer Vollkommenheit.

Geführt von der Göttin Sanuela und ihren Geistführern, strahlt sie ihre liebevollen, astralen Heilenergien auf jede besuchende Seele aus, umarmt, streichelt und unterstützt sie auf ihrem Weg zu innerem Wachstum und Heilung.

Durch intime Begegnungen bewusster Sinnlichkeit, die Erforschung ihrer männlichen und weiblichen Seite und das Streben nach innerer Einheit meistert Ayana Herausforderungen und kommt der Erfüllung ihrer Prophezeiung immer näher.



Diese bezaubernde Geschichte lädt die Leser dazu ein, Liebe, Heilung und die Kraft der Einheit in einer neu erwachenden Welt anzunehmen.

## **Bereits erschienen:**

- Das multidimensionale Orakel von Sanuela (2023)
- Ein Kurs in Liebe und Wundern (2023)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)
- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)
- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Partnerschaft (2022, vollständig überarbeitete Neuauflage)
- Liebe, Wahrheit, Licht. Energetische Chakraheilung und Kundalini (2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (Praxisbuch) (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)

- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)
- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)
- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)
- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasiereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche [www.start2dream.de](http://www.start2dream.de) oder [www.phantasiereisen-zum-downloaden.de](http://www.phantasiereisen-zum-downloaden.de)

## **Blog, Online-Kreise und Retreats**

Den besten Überblick über alle meine Projekte und Bücher findest du auf meiner zentralen Website [www.nils-klippstein.de](http://www.nils-klippstein.de).

Auf [www.sensual-energetic-healing.com/de](http://www.sensual-energetic-healing.com/de) findest du Blogbeiträge zu SEH, Beziehungen, Liebe, Yin und Yang, Nähe und Distanz, Herz und Ego und mehr über die magische Welt von Sanuela.

Dort findest du auch Informationen über Online-Heilkreise mit sicherem Austausch und Herzchakra-Atmung sowie persönliche Retreats für Paare und Einzelpersonen auf der wunderschönen Insel Teneriffa.

## *Wie fühlst du dich mit diesem Buch?*

Ich bin froh, dass du dich für dieses Buch entschieden hast und danke dir von ganzem Herzen. Möge es eine Bereicherung für dein tägliches Leben sein.

Wenn du aus der Lektüre einen Nutzen gezogen hast, würde ich mich freuen, wenn du das Buch in deinen bevorzugten sozialen Netzwerken erwähnst, damit es auch deine Freunde und deine Familie lesen können.

Bitte erwäge, eine Rezension auf der Plattform zu hinterlassen, auf der du mein Buch gefunden hast. Dein Feedback und Zuspruch helfen mir als Autor für zukünftige Projekte und werden von potenziellen Lesern sehr geschätzt. Ich danke dir!