

Sandy C. Newbigging

Detox für den Geist

Sandy C. Newbigging

Detox für den Geist

Die 5-Schritte-Methode



Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen medizinischen Informationen und Verfahren ersetzen nicht die professionelle medizinische Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Leser, die Entscheidungen über ihre Gesundheit bzw. ärztliche Behandlung treffen, von denen sie glauben, dass sie auf Ideen aus diesem Buch beruhen, tun dies auf eigene Gefahr. Weder der Autor noch der Verlag stellen medizinische Behauptungen auf und sind auch nicht haftbar für jegliche negative Auswirkungen bzw. Folgen, die sich aus der Nutzung von Vorschlägen bzw. Informationen aus diesem Buch ergeben.

Datenschutz

Die »Erfolgsgeschichten« sind Fallbeispiele aus den Aufzeichnungen des Autors aus den Jahren 2005 bis 2012 sowie den Fallunterlagen von unabhängigen Mind Detox Method-(MDM) Anwendern. Die Namen der Klienten wurden geändert, um deren Privatsphäre zu schützen. Alle Fallstudien von unabhängigen MDM-Anwendern wurden in gutem Glauben und dem Vertrauen übernommen, dass die Resultate und Erfolge korrekt berichtet werden und den Tatsachen entsprechen. Die Formulierung von Kommentaren wurde zwecks besserer Lesbarkeit leicht geändert.

Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:

Heal the Hidden Cause

Copyright © 2013 by Sandy C. Newbigging

first published by Findhorn Press, Scotland

Deutsche Ausgabe:

© 2015 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Traudel Reiss

Covergestaltung: Sabine Dunst/Guter Punkt, München

Autorenfoto: Torge Niemann

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-279-6

*»Sandy ist ein Pionier auf dem Gebiet
der Geist-Körper-Entgiftung.«*

THE TIMES

*Dieses Buch ist der wachsenden Gemeinschaft
von Mind Detox-Anwendern
aus aller Welt gewidmet.
Ihr seid für mich eine große Inspiration.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Wunder oder Methode?	9
Geleitwort: Unheilbares heilen	13
Einleitung: Schluss mit der Symptombehandlung	19
Teil Eins: Die heilende Geisteshaltung	27
1. Erfolgsgeschichten der Selbstheilung	28
2. Die sieben Geheimnisse der Selbstheilung	42
Teil Zwei: Die verborgene Ursache aufdecken	81
3. Zehn vorbereitende Schritte für bestmögliche Ergebnisse	83
4. Ungesunde Überzeugungen aufdecken	93
Teil Drei: Die verborgene Ursache heilen	105
5. Ungesunde Überzeugungen transformieren	106
6. Blinde Flecken entdecken und auflösen	115
7. Mind Detox in Kombination mit EFT	136
8. Top-Tools für Heilung	141
Zum Abschluss: Die ultimative Entgiftung des Geistes	153
Anhang 1: Die 5-Schritte-Methode auf einen Blick	162
Anhang 2: Die 20 häufigsten ungesunden Überzeugungen	167
Die Mind Detox-Akademie	190
Danksagung	191
Über den Autor	192

Wunder oder Methode?

DIE KRAFT DES FRIEDEN SCHLIESSENS MIT DER VERGANGENHEIT ENTDECKEN

Vor einigen Jahren erhielt ich die Einladung, bei einem Entgiftungs-Retreat in Südspanien als Therapeut mitzuarbeiten. Ich hatte keine Ahnung, was da auf mich zukommen würde (zu dem Zeitpunkt dachte ich, Entgiftung wäre nur etwas für Drogen-süchtige!). Aber ich packte meine Tasche und machte mich auf den Weg in die Sonne. Eine ganze Woche Sonne! Leider regnete es allerdings die ganze Zeit Bindfäden! Ich weiß nicht, ob dieser Mangel an Sonne mit dazu beitrug – aber auf jeden Fall war ich ganz schnell ausgebuht.

Ich bewegte mich auf ungewohntem Terrain – nicht nur was den Platz betraf. Viele der Teilnehmer, die zur Entgiftung gekommen waren, wollten etwas für ihre Gesundheit tun, weil sie körperliche Probleme hatten. In dieser Woche lernte ich Leute kennen, die unter Migräne, Reizdarmsyndrom, Unfruchtbarkeit, Bulimie, Fettleibigkeit und Schuppenflechte litten. Ich arbeitete also auf einmal im »Gesundheitsbereich« und hatte zudem für jeden Klienten nur wenige Stunden Zeit.

Ein glücklicher Zufall

Zwei Wochen vor meiner Abreise nach Spanien nahm ich auf Einladung an einem Gespräch mit Dr. David Hamilton teil, der auf die Geist-Körper-Verbindung spezialisiert ist. Das Gespräch

war sehr inspirierend (man höre und staune, auch an diesem Tag war es sehr nass, dieses Mal in der Nähe von Glasgow), und Dr. Hamilton erzählte von vielen wissenschaftlichen Studien, die die Kraft des Geistes erforschten, unter anderem auch die Fähigkeit des Geistes, den Körper zu heilen.

Seine Aussagen kamen mir an diesem Tag in Spanien wieder in den Sinn, und ich wusste, ich musste meinen therapeutischen Ansatz überarbeiten, und zwar schnell. Meiner ersten Klientin machte ich den Vorschlag zu erforschen, ob ihre derzeitigen körperlichen Probleme eventuell auf mentale oder emotionale Themen aus der Vergangenheit zurückgeführt werden könnten. Sie war einverstanden, und so machten wir mit diesem Ansatz weiter.

Hm, und nun zur nächsten Frage ...

Ich hatte keine Ahnung, was ich denn nun fragen sollte! Ich weiß noch, wie ich auf mein leeres Notizbuch schaute und dann in die erwartungsvollen Augen meiner Klientin blickte. Ich beschloss, es einfach anzugehen, und fragte sie, ob eventuell ein bestimmtes Ereignis in ihrem Leben die Ursache ihrer gesundheitlichen Probleme sein und der Körper durch dessen Lösung geheilt werden könnte.

Und zu unser beider Erstaunen hatte sie sofort eine Antwort parat; in ihrem Geist war ein ganz bestimmtes Ereignis hochgekommen. Es brauchte lediglich ein paar weitere Fragen, und wir konnten eine mögliche Verbindung zwischen dem vergangenen emotionalen Geschehen und der aktuellen körperlichen Befindlichkeit erkennen. Sobald wir die wahrscheinliche Ursache gefunden hatten, arbeiteten wir daran, damit verbundene negative Emotionen freizusetzen, und die Sitzung war beendet.

Die heilende Kraft des Friedens

Und so ging es auch mit den anderen Sitzungen mit großem Erfolg weiter. Im Laufe der darauf folgenden Monate wurde ich immer wieder Zeuge von Spontanheilungen: Hautprobleme verbesserten sich, chronische Schmerzen und Verdauungsprobleme verschwanden, um nur einige dieser Heilungen zu nennen. Zudem wurden viele weitere emotionale und Lebensprobleme geheilt – das alles war möglich, weil diesen Menschen geholfen wurde, mit ihrer Vergangenheit Frieden zu schließen.

Ein Glücksfall

Nachdem ich in drei verschiedenen Fernsehserien dokumentiert hatte, wie so ein Geist-Körper-Entgiftungs-Retreat abläuft, wurde meine Methode unter dem Namen »Mind Detox« auch international bekannt. Durch die Fernsehauftritte und anschließende Buchverträge hatte ich die Chance, mit Hunderten von Menschen in meiner Praxis, meinen Workshops und Retreats in der ganzen Welt zu arbeiten.

Ein Wunder! (Oder doch nicht?)

Mit der Zeit wurde ich neugierig. War ich da Zeuge von Wundern? Oder war ich so eine Art begabter Heiler? Oder war ich einfach mehr oder weniger zufällig auf eine Heilmethode gestoßen, die an andere Menschen weitergegeben und von ihnen genutzt werden konnte?

Ein Jahr lang arbeitete ich mit Klienten in meiner Praxis und meinen Retreats immer wieder mit denselben therapeutischen Fragen, und wie sehr schnell klar wurde, lag die Kraft der Methode in der Methode selbst, und es gab eine reale Möglichkeit, andere darin zu schulen. Kurz nachdem ich das erkannt

hatte, veranstaltete ich meinen ersten Mind Detox-Kurs und den ersten Zertifizierungskurs für Anwender und begann, über meine Akademie Menschen aus aller Welt auszubilden.

Heilen mit der Mind Detox-Methode

Die Mind Detox-Methode ist eine sehr effektive Möglichkeit, die verborgenen Ursachen von physischen, emotionalen und Lebensproblemen aufzudecken und zu heilen. Einfach ausgedrückt, könnte man sagen: Wenn Sie körperlich oder im Leben Negatives erleben und nicht wissen warum, kann diese Methode weiterhelfen. Wenn Sie mit Ihrer Vergangenheit Frieden schließen, können Sie chronischen Stress reduzieren und den Körper sich selbst heilen lassen. Durch das Aufgeben einschränkender Überzeugungen können Sie Ihren Geist, dieses unglaubliche Werkzeug, tatsächlich dazu nutzen, uns das Leben zu erschaffen, das Sie sich wünschen. Das ist eine echte Win-Win-Situation. Also fassen Sie Mut und legen Sie damit los. Die Chancen und Möglichkeiten sind wirklich unbegrenzt!

Sandy C. Newbigging
Januar 2013

Geleitwort

Unheilbares heilen

VON SASHA ALLENBY, AUTORIN DES BESTSELLERS »MATRIX
REIMPRINTING – EFT UND QUANTENHEILUNG IN EINER
BAHNBRECHENDEN NEUEN THERAPIE«

Als ich mich auf meine eigene Reise begab, um zwei unheilbare, seit Langem bestehende Gesundheitsprobleme zu transformieren, hatte ich keinerlei Vorstellung davon, welche Rolle das Heilen meiner zugrunde liegenden emotionalen Probleme bei meiner Gesundung spielen würde. Ich hatte während meiner Krankheit weder einen unvoreingenommenen, aufgeschlossenen Geist, noch war ich an ganzheitlichen Therapien interessiert. Vielmehr steckte ich im derzeit weithin akzeptierten Paradigma der westlichen Medizin fest, demzufolge mit meinem Körper etwas nicht stimmte, er mich im Stich gelassen hatte und eine Intervention von außen nötig war, um das Problem zu »beheben«. Ich zog keinerlei Verbindung zwischen meinen unzähligen Stressfaktoren im Leben, die – hinter einer oberflächlichen Maske des Glücks versteckt – nicht gelöst, sondern unterdrückt wurden, und meinem physiologischen Zusammenbruch. Jahrelang experimentierte ich mit allen möglichen physischen Interventionen, aber erst als ich mich mit den ursächlich zugrunde liegenden emotionalen Faktoren meiner Krankheit befasste, wurde mein Körper geheilt, und zwar auf dramatische Weise.

Von Bettlägerigkeit zu strahlender Gesundheit

Innerhalb relativ kurzer Zeit verwandelte ich mich von einer bettlägerigen Patientin zu einer vollkommen gesunden Person. Das erscheint wie ein Wunder, doch seitdem habe ich solche Heilungen auch bei anderen Menschen miterlebt und unterstützt, und deshalb ist es für mich inzwischen etwas ganz Normales. Mich hat meine eigene Transformation so inspiriert, dass ich das, was ich gelernt hatte, leidenschaftlich gerne weitergeben wollte, und so baute ich einen internationalen Klientenstamm auf und unterstützte in meiner Praxisarbeit und durch meine Fortbildungskurse Tausende von Menschen weltweit. Ich schrieb zudem ein Buch gemeinsam mit dem Begründer einer Technik, die genau auf den Grundlagen von *Detox für den Geist – Die 5-Schritte-Methode* aufbaut: dem Auflösen der einer physischen Erkrankung zugrunde liegenden emotionalen Faktoren, wodurch der Körper heilen kann.

Wieder und wieder habe ich erlebt, wie Menschen aus allen Gesellschaftsschichten sich von einer Unzahl an körperlichen und psychologischen Erkrankungen heilten oder die Symptome sich zumindest erheblich besserten, sobald sie daran gingen, die jeweiligen zugrunde liegenden emotionalen Faktoren ihres physischen Leidens und gleichzeitig die damit einhergehenden Überzeugungen anzugehen, durch die der Körper krank geworden war. Es wurden alle möglichen Krankheiten transformiert, von Krebs bis zu Diabetes, von bipolaren affektiven Störungen bis hin zu chronischem Erschöpfungssyndrom, Gelenkrheumatismus, posttraumatischen Belastungsstörungen, von Ekzemen bis hin zu Phobien, um nur einige zu nennen, bis schließlich das Wunder zu etwas ganz Normalem wurde.

Einfache Lösung für erstaunliche Ergebnisse

Auf dieser Reise war ich immer daran interessiert, Werkzeuge und Techniken zu entwickeln und zu erforschen, die zu einer schnellen und dauerhaften Veränderung des emotionalen Klimas führen und Körper und Geist dabei helfen, wieder gesund zu werden. Auch an der Mind Detox-Methode von Sandy C. Newbigging hatte ich großes Interesse. Einer der wesentlichen Erfolgsfaktoren dieser Methode ist für mich ihre Einfachheit, wodurch sie leicht verständlich ist – sowohl für Anwender, die ihren Klienten dabei helfen möchten, schnell die Grundursache ihrer Krankheit aufzudecken, als auch für Laien, die zum Kern ihrer Herausforderungen vordringen wollen. Doch von der Einfachheit sollte man sich keineswegs täuschen lassen. Die Ergebnisse sind erstaunlich, was sich immer wieder an Sandys Tausenden von Sitzungen mit Klienten ablesen lässt.

Die Mind Detox-Methode ist nicht nur eine weitere Technik zum Transformieren von Emotionen; Sandy hat vielmehr ein komplettes System entwickelt, aufbauend auf seiner Arbeit mit echten Menschen und deren Herausforderungen. *Detox für den Geist – Die 5-Schritte-Methode* bietet also sehr viel mehr als lediglich eine Selbsthilfe- und Transformationstechnik. Wie ich aufgrund meiner eigenen Praxis- und Ausbildungserfahrung weiß, ist es eine Sache, eine Technik vorzustellen, aber eine ganz andere, die tief verwurzelten Blockaden anzugehen, mit denen sich Menschen herumschlagen, wenn sie sich anhand dieser Technik verändern wollen. Genau dafür ist *Detox für den Geist – Die 5-Schritte-Methode* gut: Das Buch erklärt nicht nur ein für alle leicht zugängliches und nutzbares System, sondern stellt auch jede Menge Lösungen für die Blockaden vor, denen sich Menschen gegenübersehen, die sich persönlich verändern wollen.

In diesem Buch finden sich ein paar echte Juwelen: von der tiefen Erforschung, Identifizierung und Auflösung der zugrunde liegenden Kernüberzeugungen, die mit zur Krankheit beitragen, über das Loslassen der blinden Flecken, wodurch ein paar weitverbreitete blockierende Überzeugungen aufgezeigt werden, bis hin zu deren Transformation und dem Aufgeben dieser Überzeugungen.

Ein wirklich hilfreiches Selbsthilfebuch

Detox für den Geist – Die 5-Schritte-Methode ist ein für alle nützliches Buch. Es ist für Anwender gedacht, die eine tiefe Heilung ihrer Klienten unterstützen wollen. Aber es ist auch ein leicht verständliches Buch für deren Klienten, damit diese ihren Weg der Heilung besser verstehen können. Man kann es auch Freunden oder Verwandten schenken, um ihnen ein besseres Verständnis zu vermitteln, wie sie ihre Heilung beeinflussen können. Und, was vielleicht am wichtigsten ist, man kann es immer wieder für sich selbst nutzen, dadurch das Verständnis vertiefen, wie Geist und Körper miteinander in Verbindung stehen, und die im Buch vermittelten Werkzeuge praktisch selbst anwenden. Wer nicht nur das Buch liest, sondern die Mind Detox-Methode auch selbst anwendet, kann vielleicht durch das Angehen bislang ungelöster emotionaler Herausforderungen wie so viele andere Menschen wundersame Heilung auf seinem Weg erfahren. Möge Ihre Reise mit der Mind Detox-Methode Ihnen Frieden bringen!

Sasha Allenby
Oktober 2012

*»Heilung ist eine Frage der Zeit,
aber auch eine Frage der Möglichkeiten.«*

HIPPOKRATES



Einleitung

Schluss mit der Symptombehandlung

DER KÖRPER BRICHT NICHT ZUSAMMEN,
UND DAS LEBEN IST NICHT GEGEN SIE.

Bessere Gesundheit, mehr Wohlstand und Glück ist keine abwegige Fantasie, sondern das Geburtsrecht des Menschen, der natürliche Seinszustand, denn jegliche andere Lebensweise erfordert Anstrengung, Stress und Unausgeglichenheit.

Der Körper hat von Natur aus eine Selbstheilungstendenz, und genau das tut er auch, wenn er die Möglichkeit dazu hat.

Ständig erlebe ich, wie mithilfe der in diesem Buch vorgestellten Methoden nicht nur körperliche Heilungen stattfinden, sondern die Betroffenen sich wesentlich besser fühlen und ihr Leben sich dramatisch verbessert – und das alles nur, weil ihnen geholfen wird, Frieden mit ihrer Vergangenheit zu schließen und ungesunde Überzeugung zu transformieren.

Eine bewährte und schnell wirkende Methode

Basierend auf meiner Arbeit als Therapeut in der Praxis, in Workshops und Retreats in der ganzen Welt habe ich eine Methode entwickelt, durch die die meist verborgenen mentalen und emotionalen Ursachen von physischen Beschwerden, emotionalen Belangen und Lebensproblemen aufgedeckt und behoben werden können.