

**CLEMENS KUBY**

# Selbstheilung

gesund aus eigener Kraft

Gräfe und Unzer



# INHALT

4	<b>SICH SELBST HEILEN KANN JEDER</b>
5	<b>Das geistige Menschenbild</b>
5	Geist und Körper
11	Ursachenbehandlung
17	Die Seele
23	<b>Heilen statt behandeln</b>
22	Wer sind Sie wirklich?
29	Der grundlegende Identitätswechsel
36	<b>SELBSTHEILUNG IN DER PRAXIS</b>
37	<b>Die Seele weiß alles</b>
37	Ihr Heilprojekt
43	Intuition und Assoziation
45	Das Seelenschreiben®
49	Eine Auszeit für Ihre Heilung
56	Das Wesen der Heilung
64	Wollen Sie wirklich gesund werden?
71	Die Nacht arbeitet mit
75	Gesunde Verschwiegenheit
77	<b>Das Geschehene wandeln</b>
77	Das Umschreiben
82	Die Heilung am Beispiel der bulimischen Frau
88	Wirksam durch Synapsenbildung
94	Was ist wahr, was ist falsch?
99	In der praktischen Realität
104	Vorsicht vor den Zweifeln anderer
111	Mama- oder Papakind?
115	Ein Beispiel für einen „schweren Fall“
122	<b>Heilen Sie sich selbst</b>
122	Erster Schritt: Das Schmerzbild
123	Zweiter Schritt: Das Umschreiben
125	<b>Anhang</b>



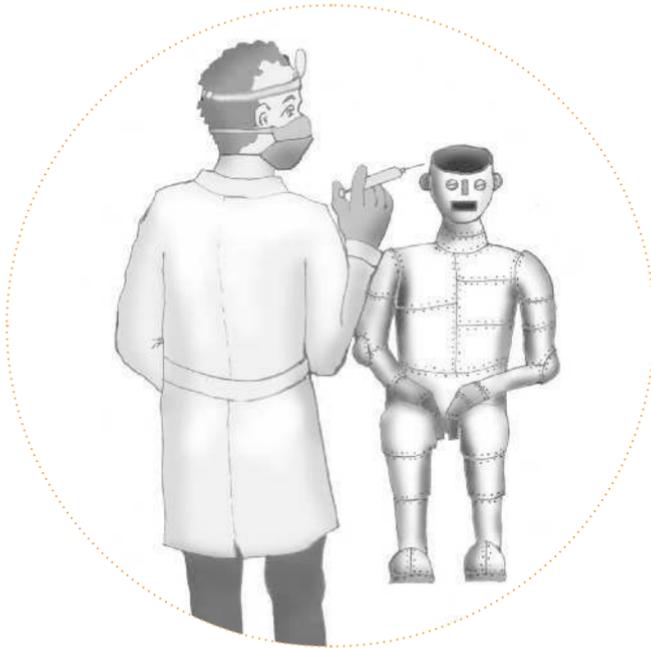
SICH SELBST HEILEN  
KANN JEDER

## Das geistige Menschenbild

Selbstheilung ist eine natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen. Wie mit jeder Fähigkeit, so ist es auch mit dieser: Man muss sie üben, damit sie sich entwickelt. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Wir mussten auch unsere rationalen Fähigkeiten über viele Jahre trainieren, um schließlich schreiben und rechnen zu können und Fremdsprachen zu beherrschen. Genauso müssen wir auch unsere intuitiven Fähigkeiten entdecken und entwickeln. Das aber ist keine Hexerei oder abhängig von besonderen Begabungen, die man vielleicht aus seinem früheren Leben mitgebracht hat. Es ist etwas, wofür jeder Mensch sämtliche Voraussetzungen zu jeder Zeit in jedem Leben besitzt. Es ist keine Frage von Bildung im schulischen Sinne.

### Geist und Körper

Wenn wir krank sind oder ein anderes schmerzendes Problem haben, gehen wir wie selbstverständlich zum Arzt oder zu einem anderen Spezialisten, der uns sagt, was wir zu tun oder zu lassen haben, um gesund und glücklich zu sein. Wir fügen uns Weisungen, die wir oftmals nicht mal verstehen. Damit übernehmen wir zugleich das Menschenbild des Experten, Ratgebers oder Heilberufers, das uns dann prägt. Demgemäß lernen wir, uns als ein biochemisches, materielles, körperliches Wesen zu betrachten. Dieses Wesen gleicht in vielen Köpfen einer Maschine, die einem Alterungsprozess unterliegt und gewartet werden muss. Viele betrachten sich als ein Labor, in dem Stoffwechselprozesse ablaufen,



*Die Medizin behandelt die Menschen, als seien sie  
etwas rein Materielles, Biochemisches.*

in die man von außen mit biochemischen Stoffen eingreifen muss, um sich am Leben zu erhalten. Das mag für viele von uns die herrschende Realität sein, dennoch sind wir weit, weit mehr als ein biochemisches, mechanisch-körperliches Wesen. Denn: Ohne unseren Geist sind wir tot.

Jeder muss sich fragen: Wovon will ich mich dominieren lassen? Bestimmt mein Körper oder mein Geist mein Befinden? Die Antwort hängt davon ab, welchem Menschenbild man anhängt. Wer von den üblichen Experten einen Rat für sein Wohlbefinden bekommt, erhält das passende Menschenbild mit dazu und damit eine ganz bestimmte Philosophie.

Unbestritten leben wir in einer sehr materialistischen Zeit. Aber auch die erfährt ihre Regulierung durch die nächste Epoche, die schon begonnen hat. Sie hätten dieses Buch nicht in Ihren Händen, wenn der Ausgleich nicht schon eingesetzt hätte. Seit die Physik Bewusstseinsprozesse messen und den härtesten Materialisten nachweisen kann, dass Geist Materie verändert, eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten, unser biochemisches, körperliches System zu beeinflussen. Und darin liegt der Schlüssel zur Selbstheilung. Alles ist davon abhängig, mit welchem Menschenbild Sie arbeiten möchten.

#### WAS TUN, WENN NICHTS MEHR GEHT?

Es geht dabei nicht darum, welches Menschenbild wahr oder wahrer als ein anderes ist. Wesentlich ist: Mit welchem Menschenbild können Sie aus eigener Kraft gesund und glücklich sein? Es ist eine rein pragmatische Entscheidung: Verstehen Sie sich als ein Körper mit Geist oder als ein Geist mit Körper? Probieren Sie es aus, ich helfe Ihnen mit diesem Buch dabei, denn ich durfte bereits vielfach und sehr massiv erfahren, dass ich ein Geist mit Körper bin. Ohne dieses Menschenbild könnte ich heute nicht laufen. Ich war nach einem schweren Unfall komplett querschnittsgelähmt und hatte die Diagnose: Rollstuhl lebenslänglich. Aber nach einem Jahr verließ ich die Klinik auf zwei Beinen. Ich habe dann dreiundzwanzig Jahre gebraucht, um zu verstehen, wie das möglich war. Aus den dabei gewonnenen Erkenntnissen entwickelte ich eine Methode, das Mental Healing®. Diesen absolut medizinfreien Heilweg vermittele ich seitdem sehr erfolgreich anderen Menschen durch Vorträge, Workshops, Bücher, Filme und vor allem durch Selbsterfahrungsseminare. Mir liegt daran zu zeigen, dass ich kein Einzelfall bin, keine Ausnahme, kein



# SELBSTTHEILUNG IN DER PRAXIS

## Die Seele weiß alles

Wir waren bei der Feststellung stehen geblieben, dass Ihre Seele alles registriert hat, was Sie je erlebt haben. Dadurch können Sie sich auf der geistig-seelischen oder intuitiven Ebene an alles erinnern, was die Ursache für eine Krankheit oder ein Problem ausmacht.

Wie aber kommen Sie nun an diese intuitive Erinnerung? Bei vielen klappt das nicht, weil sie es sich kompliziert oder irgendwie schwierig vorstellen. Dabei liegt der Erfolg in der Einfachheit.

### Ihr Heilprojekt

Die Ursachen für Ihre Krankheit sollten Sie nicht zwischen Tür und Angel zu finden versuchen. Schließlich tauchen Sie dabei tief in Ihre Vergangenheit und in Ihr Unbewusstes ein. Das geht am besten, wenn Sie sehr ruhig und entspannt sind. Um in diesen Zustand zu kommen, können Sie die folgende Atemübung nutzen. Dann kommen Sie leichter an das intuitiv abrufbare Wissen heran.

Setzen oder legen Sie sich dafür bequem hin. Am besten haben Sie, bevor Sie mit dieser Übung beginnen, schon einen Block und einen Stift oder den einsatzbereiten Laptop vor sich auf den Knien oder auf dem Tisch, denn Sie werden einiges aufschreiben. Das Licht ist dezent, aber dafür ausreichend eingestellt. Sie haben sichergestellt, dass Sie garantiert niemand stören oder ablenken kann. Sie kommen mit dieser Übung in zwei Minuten in den Alphazustand, in dem Sie das Mental Healing® am leichtesten praktizieren.

## Atemübung

- 1.** Sie legen den Daumen Ihrer locker geöffneten Hand in Ihren Bauchnabel, sodass Sie Ihren Unterbauch sanft und gut in der Hand haben. Dann atmen Sie in diese Hand hinein, sodass sie sich bewegt. Sie füllen Ihren Unterbauch wie einen Luftballon, aber ganz sanft und ohne Druck. Erst wenn dieser Luftballon gut gefüllt ist, öffnen Sie oben das Ventil, indem Sie die austretende Luft so durch Ihre Lippen ausströmen lassen, dass es ein Geräusch gibt, als hätten Sie den Stöpsel einer Luftmatratze gezogen. Wenn das Ausatmen ein Geräusch macht, identifiziert sich unser Gehirn leichter damit, weil ein Sinnesorgan, das Ohr, angesprochen ist.
- 2.** Zum Einatmen schließen Sie den Mund, sodass es geräuschlos geschieht, denn es geht darum, sich mehr mit dem Aus- als mit dem Einatmen zu identifizieren. Das Ausatmen steht für das Loslassen, und Sie wollen alle Anspannung und letztlich alte Muster loslassen.
- 3.** Damit das Einatmen noch besser funktioniert und der Brustkorb dabei wirklich ganz ruhig und unbewegt bleibt und sich auch die Schultern nicht heben, stellen Sie sich vor, Sie würden die Luft durch Ihre Fußsohlen einziehen. Dann funktioniert die Tiefenatmung ganz wie von selbst.
- 4.** Das Ausatmen bleibt geräuschvoll. Dabei fühlen Sie, wie die Hand dem kleiner werdenden Unterbauch folgt – das verstärkt die gedankliche Anteilnahme am Ausatmen.
- 5.** Wenn Sie dazu Ihren Blick unscharf stellen oder die Augen ganz schließen, können Sie spüren, wie nach drei oder vier solchen tiefen Atemzügen Ihre Gehirnfrequenz absinkt. Sie müssen lediglich aufpassen, dass Sie dabei nicht einschlafen.

Diese Übung können Sie immer wieder am Anfang einer Heilsitzung machen oder auch mittendrin wiederholen. Denn in den meisten Fällen lösen sich die Probleme nicht mit einem einzigen Mal. Man geht einfach immer so weit, wie man gerade kommt. Und beim nächsten Mal geht es tiefer.

#### ZUM INTUITIVEN WISSEN VORDRINGEN

Klar ist: Sie wollen Ihre Probleme selbst lösen können. Jetzt und in Zukunft. Also üben Sie das an einem Problem, das Sie bedrückt. Am besten machen Sie sich zunächst eine Liste mit all dem, was Sie belastet. Es genügt wahrscheinlich ein Begriff, damit Sie wissen, welches Problem Sie meinen: „mein Krebs“, „meine Schwiegermutter“, „meine ständige Geldknappheit“, „meine Arthrose“ und so weiter. Je konkreter Sie Ihre Probleme beim Namen nennen, desto fokussierter läuft auch Ihr Prozess.

### Was wollen Sie heilen? Und woher kommt es?

1. Zunächst entscheiden Sie sich, welches der aufgelisteten Probleme Sie als Erstes heilen wollen. Wir nennen dieses Problem ab sofort unser Projekt, das erleichtert die Herangehensweise. Wenn jemand nun nicht mehr sagt, er hat ein großes finanzielles Problem, sondern ein großes finanzielles Projekt, und sein Krebs ist kein Problem mehr, sondern eine Herausforderung, wie jedes Projekt, dann geht er bereits mit einem anderen Bewusstsein an den Heilprozess als mit der Schwere von Problemen.
2. Also, was nehmen Sie als Ihr Projekt? Schreiben Sie es auf. Schenken Sie dieser Frage Ihre volle Aufmerksamkeit,

# Heilen Sie sich selbst

## **Aus eigener Kraft gesund werden: Das ist möglich!**

Ob Sie kleinere Symptome haben oder eine schwere Krankheit – Sie tragen alles in sich, was Sie brauchen, um wieder vollkommen gesund zu werden. In diesem Buch zeigt Ihnen Bestsellerautor Clemens Kuby in praktischen Schritten den Weg dorthin.

**Kuby erfuhr selbst** in einer scheinbar ausweglosen Situation die Kraft dessen, was er seither als Mental Healing® lehrt und hier in der praktikablen Kurzform vorstellt. Mit der Diagnose „Rollstuhl lebenslänglich“ kam er in die Klinik, doch auf zwei gesunden Beinen verließ er sie wieder. Er weiß: Wir alle sind zuerst Geist und dann Körper. Wir können die Ursachen aller Beschwerden in unserer Vergangenheit aufspüren und an der Wurzel verändern, sodass Genesung die logische Folge ist.

**Lassen Sie sich von Ihrer Seele führen und nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände.**

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-2879-9



9 783833 828799

€ 9,90 [D]

€ 10,20 [A]