



# Leseprobe

Doreen Virtue

## **Bewahre dir dein inneres Strahlen**

Stress und negative Gedanken loslassen, Energie und Lebensfreude gewinnen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 12. August 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## *Das Buch*

»Ich bin überzeugt, dass Sie – und jeder von uns – mit einem inneren Licht auf die Welt gekommen sind. Sie funkeln immer noch, doch wie eine mit Staub bedeckte Glühbirne kann es sein, dass Sie sich weder strahlend fühlen noch anderen so erscheinen. Wenn Sie in Bezug auf Ihr Leben hier und jetzt weder glücklich noch begeistert sind, bedeutet dies, dass Ihr Strahlen verdeckt worden ist.

Glücklicherweise gibt es Antworten und Lösungen, und der erste Schritt besteht darin, Ihre Verhaltensmuster zu erkennen. Dies ist ein Buch darüber, wie Sie diese Muster aufdecken können – um Ihnen zu helfen, Ihr Leben wieder glücklich und voll Begeisterung anzupacken.« *Doreen Virtue*

## *Die Autorin*

Doreen Virtue ist promovierte Beratungspsychologin und war als Familien- und Psychotherapeutin tätig. Als Autorin hat sie über 50 Bücher über die von ihr entwickelte Engel-Therapie und andere ganzheitlich-spirituelle Themen geschrieben und bietet dazu auch Online-Seminare an. Ihre Bücher, Kartendecks und CDs erreichen alleine in Deutschland eine Gesamtauflage von über einer Million.

Doreen Virtue

# Bewahre dir dein inneres Strahlen

*Stress und negative Gedanken loslassen,  
Energie und Lebensfreude gewinnen*

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen  
von Angelika Hansen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015  
unter dem Titel *Don't Let Anything Dull Your Sparkle*.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für  
Sach-, Personen- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage  
Taschenbuckerstausgabe 09/2019

Copyright © 2015 by Doreen Virtue  
Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016  
by Irisiana Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Sven Beier  
Covergestaltung: Geviert, Grafik & Typografie,  
unter Verwendung mehrerer Motive von © shutterstock  
Satz: Uhl+Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70374-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Teil I: Die Wissenschaft des »Strahlens«</b> .....	15
<b>Einführung zu Teil I:</b> Entdecken Sie Ihr Strahlen wieder! .....	17
<b>Kapitel 1:</b> Drama, Trauma und Stress .....	22
<b>Kapitel 2:</b> Warum Sie immer wieder mit Drama konfrontiert sind .....	33
<b>Kapitel 3:</b> Posttraumatische Stressreaktion. ....	50
<b>Kapitel 4:</b> Histamin-Sucht und -Intoleranz .....	61
<b>Teil II: Wie Sie Ihr Strahlen zurückgewinnen können</b> .....	71
<b>Einführung zu Teil II:</b> Gleichgewicht zwischen Yin und Yang .....	73
<b>Kapitel 5:</b> Bauen Sie Stress in Ihrem Leben ab .....	76
<b>Kapitel 6:</b> Richtig essen, um Ihr inneres Strahlen wiederzugewinnen. ....	96
<b>Kapitel 7:</b> Ihre strahlende Umgebung .....	112
<b>Kapitel 8:</b> Linderung von Stress, Depression, Nervosität und Angst auf natürliche Weise .....	123
<b>Kapitel 9:</b> Sanftes und erholsames Yoga .....	139
<b>Kapitel 10:</b> Lassen Sie sich helfen .....	154
<b>Teil III: Strahlender Umgang mit anderen Menschen</b> .....	163
<b>Einführung zu Teil III:</b> Kontakt mit anderen Menschen .....	165
<b>Kapitel 11:</b> Was fühlen Sie in Bezug auf andere Menschen? .....	167
<b>Kapitel 12:</b> Wählen Sie Ihre Freunde mit Bedacht .....	182

<b>Kapitel 13:</b> Strahlende Liebesbeziehungen . . . . .	198
<b>Kapitel 14:</b> Sich selbst treu bleiben innerhalb der Familie . . . . .	210
<b>Kapitel 15:</b> Gesunde Beziehungen aufbauen . . . . .	223
Nachwort: Vom Stress zum Stretching . . . . .	230
Bibliografie. . . . .	233
Register. . . . .	247

# Vorwort

Ich bin als Autorin spiritueller Bücher und Kartendecks bekannt. Obgleich ich jahrelang Psychologie studiert und praktiziert habe, lag mein Fokus schon immer auf dem Gebiet der Spiritualität.

Dieses Buch handelt zwar im engeren Sinne nicht von Spiritualität, ist jedoch auf eine spirituelle Erfahrung zurückzuführen, in deren Verlauf ich eine überraschende innere Botschaft empfing.

Diese innere Botschaft kam, als ich im Zuge einer Lesereise in San Francisco war. Nach 25 Jahren war ich erschöpft vom ständigen Reisen rund um den Globus. Ich liebte es, Seminare zu leiten und meine Zuhörer kennenzulernen, doch setzten mir die ständigen Ortswechsel mittlerweile extrem zu. Ich reagierte inzwischen sehr feinfühlig auf die ständigen Sicherheitskontrollen an Flughäfen, den Verkehr und Lärm in den Städten, die Luftverschmutzung und hektischen Reisepläne. Darüber hinaus lief ich Gefahr, unterwegs meine Übungen zur Selbstfürsorge aus dem Auge zu verlieren.

Ich wollte mit dem Reisen aufhören, doch war dies die einzige mir bekannte Möglichkeit, über meine Bücher zu sprechen und Anleitungen zu geben. Dennoch, ich war total gestresst vom ständigen Unterwegssein, und ich fing an, darunter zu leiden.

Dann passierte es: Es kam der Tag, als der Stress zu groß wurde. Ich war am Flughafen auf dem Weg nach San Francisco. Ich hatte gerade in Toronto, an einem verschneiten Winterwochenende, ein Seminar gehalten. Mir war kalt, und ich war total erschöpft.

Als ich am Flughafen einchecken wollte, sagte mir die Frau am Schalter, dass ich stichprobenartig für eine zusätzliche Sicher-

heitskontrolle ausgewählt worden war, was ein manuelles Abtasten und zusätzliche Röntgenstrahlen bedeuten würde! Sie gab mir meine Bordkarte, auf der groß die Buchstaben SSSS standen, ein Code für zusätzliches Screening.

Vor lauter Frustration fing ich an zu weinen. Normalerweise war ich immer in der Lage, auf eine positive Weise mit dem Thema Sicherheitskontrolle am Flughafen umzugehen, wie zum Beispiel durch Beten, ein freundliches Gespräch mit dem Sicherheitsbeauftragten, oder indem ich mich daran erinnerte, dass diese Kontrollen notwendig waren, um die Sicherheit aller Passagiere zu gewährleisten. Doch war mir in diesem Augenblick nicht bewusst, dass meine Ernährungsweise, persönlicher Stress und ungelöste Traumata aus meiner Vergangenheit mich in einem solchen Maße erschöpft hatten, dass ich nicht mehr in der Lage war, auf meine übliche positive Bewältigungsstrategie zurückzugreifen.

Der Gedanke, mich einer weiteren Sicherheitskontrolle unterziehen zu müssen, gab mir den Rest, und vor lauter Verzweiflung brach ich in Tränen aus. Ich liebte es, zu schreiben und zu lehren, doch die ständige Reiserei gab mir das Gefühl, in einer Tretmühle gefangen zu sein, ohne die Möglichkeit eines Auswegs.

Als ich nach einem Flug, der mir extrem lange erschien, in San Francisco ankam, traf ich die Entscheidung, mit dem Reisen aufzuhören, egal welche Konsequenzen sich daraus ergeben würden.

Als ich am nächsten Tag die Post Street entlang zum Union Square ging, hörte ich die innere Botschaft, auf der dieses Buch basiert. Es handelte sich um einen Satz, der so tief greifend war und sich so wahr anhörte, dass ich wie angewurzelt vor einem Juwelierladen stehen blieb, damit ich diesen Satz aufschreiben konnte:

»Der Grund, warum du und so viele Menschen immer wieder Drama in ihrem Leben erfahren, ist die Sucht nach Histamin.«

Ich hörte diese Botschaft so klar und deutlich, als würde jemand mit mir reden (so wie ich schon immer seit meiner Kindheit spirituelle Botschaften empfangen habe). Falls Sie denken, ich hätte akustische Halluzinationen, darf ich Ihnen versichern, dass mein Master-Studium in beratender Psychologie an der Chapman University von allen Studenten verlangte, sich einer langen Reihe von psychologischen Untersuchungen und Tests zu unterziehen: Ich bestand sie alle und erhielt mein Diplom.

Der Wissenschaftler D.J. West bietet diese Definition des Unterschieds zwischen einer Halluzination und einer echten außersinnlichen Erfahrung an:

*Pathologische Halluzinationen tendieren dazu, ein bestimmtes eher rigides Muster aufzuweisen, im Laufe einer bestehenden Krankheit wiederholt aufzutreten, jedoch nicht zu anderen Zeiten, und von weiteren Symptomen, hier vor allem Bewusstseinsstörungen und Wahrnehmungsverlust bezüglich der normalen Umgebung, begleitet zu sein. Die spontane außersinnliche Erfahrung ist häufiger ein isoliertes Ereignis, unabhängig von jeder Krankheit oder bekannten Störung und definitiv nicht von einem Kontaktverlust mit der normalen Umgebung begleitet. (West 1960)*

Keine Frage, ich war definitiv in Kontakt mit meiner Umgebung, als ich die Botschaft hörte. Außerdem habe ich seit 2003 keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken, daher war es auch nicht die Folge von Trunkenheit.

Die Tatsache, dass ich meine Gefühle unterdrückte, zeigte, wie sehr Selbstverleugnung die Genesung bei einem Trauma blockieren kann. Trotz meines medizinischen Hintergrundes erkannte ich meine eigenen posttraumatischen Symptome nicht und hatte die Auswirkungen dessen, was ich durchlitten hatte, heruntergespielt. Auch mein Kollege befand sich in einem Zustand der Verleugnung, vielleicht weil er nicht bereit war, sich seinen eigenen Traumata zu stellen.

Basierend auf dem, was ich herausgefunden hatte, begann ich an mir selbst zu arbeiten. Ich befolgte alle Empfehlungen für Trauma-Heilung, die in diesem Buch beschrieben sind, und stellte fest, dass sie eine große Hilfe waren.

Am Anfang hatte ich – wie viele Trauma-Betroffene – keine Geduld und wollte umgehend Resultate sehen. Sobald mir dieses Verhalten bewusst wurde, erkannte ich, dass es beständiger Hingabe bedarf, um eingefleischte Muster zu heilen. Nach drei oder vier Monaten stellte ich eine große, positive Veränderung in mir selbst fest. Ich empfand eine neue Intensität von Glück und Zufriedenheit, von der ich nicht einmal geahnt hatte, dass sie existiert. Endlich verstand ich, wie meine alten Trauma-Muster Drama in mein gegenwärtiges Leben gebracht hatten. Sobald mir diese Dynamik klar wurde, traf ich die bewusste Entscheidung, mich von Drama zu »entgiften«, und die alten Muster lösten sich auf.

Zu meinem Entzücken führte die emotionale Entgiftung auch zu einer körperlichen Heilung. Die Schwellungen und das Hautjucken, unter denen ich gelitten hatte, verschwanden. Endlich konnte ich meine Wangenknochen wieder sehen! Das Befolgen der Methoden, über die Sie in diesem Buch lesen werden, half mir zudem, meine Karriere problemlos und auf angenehme Weise in eine neue Richtung zu lenken. Freunde bemerkten, dass ich um Jahre jünger aussah, und so *fühlte* ich mich auch! Ein warmes Gefühl von Frieden in meinem Herzen

trat an die Stelle von Energie raubendem Stress, der mir zur Gewohnheit geworden war.

Mit großer Freude teile ich das, was ich herausgefunden habe, mit Ihnen, denn ich weiß, dass es auch *Ihr* Leben positiv verändern wird!

In Liebe,

*Doreen Virtue*



