



YEP! - Newsletter

Nr. 2 - November 2010

Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak

Herzlich willkommen, liebe Pilger in der Karawane des Lebens!

Der November ist für viele ein harter Monat. Ich muss es wissen, wurde ich doch in diesem geboren. Es ist kalt, der Charme des Herbstes vergänglich wie UBS-Aktien, und Weihnachtsgeschenke gibt's auch noch keine. Dafür darf ich - oh Bescherung! - gleich zwei meiner neuen Bücher präsentieren! (Mehr dazu weiter unten). Doch vorerst noch die „besinnlichen Gedanken des Monats“:

Tatsache: wir alle suchen das Glück. Auf Schmerz und Leid haben wir null Bock. Und obwohl dies kaum die Erkenntnis der Saison sein dürfte, sollten wir uns drei Dinge stets vor Augen halten, auch in der kalten Jahreszeit:

- 1) Das Leid(en) ist einer der mächtigsten Katalysatoren (sprich: Beschleuniger) der seelischen Entwicklung. Oder ist Ihnen noch nie aufgefallen, dass Sie nach jeder Krise ein Stück reifer geworden sind?
- 2) Es kommt stets auf den Blickwinkel an, ob ein Leid als sinnloses und ungerechtes Übel abgetan oder als hilfreicher (wenn auch unangenehmer) Wegweiser erkannt wird. Ein Wegweiser, der uns oft die Ursache eines Problems zeigt - falls wir den Mut haben, etwas genauer hinzusehen.
- 3) Probleme gibt es eigentlich gar nicht. Es gibt nur Situationen und unsere GEFÜHLE in Bezug auf diese. Mögliche Lösungsansätze betreffen somit nicht nur „das Aussen“, man kann auch den eigenen Blickwinkel ändern. (Ein Tipp: in Hypnose geht das besonders gut!) Fazit: Sich der INNEREN Veränderung zu öffnen gibt Geist und Körper den Kick, gesund und glücklich zu werden - und auch zu bleiben. Deshalb gleich nochmals: man kann IMMER etwas ändern - ob im Innen oder im Aussen!

Herzliche Novembergrüsse,

Yves E. Patak

„NULL BOCK AUF KARMA“ - ab sofort erhältlich!

Wichtige Nachricht an alle Menschen, die keinen Bock mehr haben, zu hadern, zu leiden, zu kämpfen, kurz: „Karma abzutragen“ - denn jetzt ist es da, das langersehnte, lebensverändernde, seelenkatalysierende Werk von Dr. Yves E. Patak: **NULL BOCK AUF KARMA** - Erleuchtung für Gestresste! Endlich beginnt das Leben, Sinn zu machen... doch lesen Sie selbst, wie Sie Ihr Leben endlich genussvoll in den Griff bekommen:

[Leseprobe „Null Bock auf Karma“](#)

Jetzt erhältlich bei: www.amazon.de

oder bei Books on Demand: www.bod.de (im BoD-Shop unter Buchsuche)

YVES E. PATAK
**NULL BOCK
AUF KARMA**
Erleuchtung für Gestresste

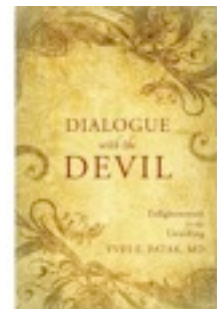


Ein praktischer Leitfaden für Ein- und Aussteiger

DIALOGUE WITH THE DEVIL - Erleuchtung für Unwillige!

Und hier das Patak-Buch, das dieser Tage in den USA das Licht der Welt erblickt: Für diejenigen, die sich bisher erfolgreich gegen die Erleuchtung gesträubt haben und mit Bravour jeder tieferen Lebensbetrachtung aus dem Weg gegangen sind, gibt's jetzt per sofort „Dialogue with the Devil“ bei www.amazon.de und www.amazon.com (vorerst nur in Englischer Sprache - die deutsche Originalversion „Gespräche mit Luzi“, aktuell vergriffen, erscheint voraussichtlich in wenigen Monaten wieder hierzulande).

[Leseprobe „Dialogue with the Devil“](#)



Atemtherapie nach Professor Jayasuriya



Während meiner Ausbildung in klinischer Akupunktur in Sri Lanka hatte ich die Ehre, einem faszinierenden Lehrer, einem wahren Guru zu begegnen: Prof. Dr. Sir Anton Jayasuriya. Seine Heilerfolge waren in der Kategorie, die wir westlichen Menschen wohl als Wunderheilungen bezeichnen würden. Professor Jayasuriya war ein enigmatischer Mann, der uns Akupunktur-Lernbegierige oft herausforderte („Glaubt ihr wirklich, der liebe Gott hätte dem Menschen spezielle Hauptpunkte eingebaut, damit wir Nadeln dort reinstecken?“) Was mir auffiel war, dass

er all seinen Patienten eine einfache Atemübung zeigte. Oft provozierte uns der Guru mit der Behauptung, er glaube nicht an den Effekt der Akupunktur-Nadeln - dafür sei seine Atemübung das Alpha und das Omega der menschlichen Gesundheit. Nun, der Erfolg schien ihm Recht zu geben!

Anbei der Link zu dieser „magischen“ Atemübung:

[Anleitung zur Atemübung nach Jayasuriya](#)

Check-up gefällig?

In meiner Laufbahn als Allgemeinpraktiker erkannte ich, dass es zwei Gruppen von „Extremisten“ gab, was den Check-Up betrifft: die einen wollten mindestens einmal jährlich einfach alles untersuchen lassen (Herz, Lunge, Laboranalysen, Röntgen, EKG etc.), während andere erst mit dem Kopf unter dem Arm in die Praxis taumelten.



Beide Haltungen sind aus meiner Sicht nicht ideal. Eine grosse „Gesamtrevision“ ist - vor allem bei jüngeren Menschen - selten ergiebig. Anders ausgedrückt: bei einem sich gesund fühlenden Menschen werde ich es selten erleben, dass ich mit einem „Schuss ins Blaue“ eine bedrohliche Krankheit „zufällig“ finde - und auch noch abwenden kann.

Mein Tipp: es lohnt sich, gelegentlich den Blutdruck, das Cholesterin und den Blutzucker kontrollieren zu lassen, auch wenn man sich völlig gesund fühlt. Frauen sollten regelmässig die Brust, Männer ab 50 die Prostata kontrollieren, neuerdings empfiehlt man ab 50 Jahren auch eine Darmspiegelung zur Vorsorge.

Alle anderen „Vorsorge-Untersuchungen“ an sich gesund fühlenden Menschen sind eher fragwürdig. Ich habe innert 15 Jahren Praxis bei beschwerdefreien Patienten, die einen Check-Up wünschten, beispielsweise nie „zufällig und gerade noch rechtzeitig“ ein bedrohliches EKG oder Thorax-Röntgenbild entdeckt.

Fazit: Sowohl übermässige Besorgnis bezüglich der eigenen Gesundheit (= Hypochondrie) noch krampfhaftes Wegschauen sind gute Taktiken. Wie meistens empfiehlt sich der goldene Mittelweg. Falls Sie Mühe haben, diesen zu finden, berate ich Sie gerne.

Nota bene: falls Sie zu den seltenen Wesen gehören, die ihr Leben in völliger Harmonie führen, ohne Angst, ohne Stress und mit vollem Vertrauen in das Leben, das Universum und die eigene grundsätzliche Gesundheit, dann können Sie alles Obige vergessen - denn dann haben Sie wohl keinen Grund, jemals krank zu werden... :)

Angstfrei durch Augenbewegung...?

EMDR bedeutet Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. Mit dieser einfache Übung können Sie oft in wenigen Minuten negative Gefühle mit bleibendem Erfolg auflösen.



Jede Augenbewegung aktiviert ein anderes Hirnareal. Setzen Sie sich hin und machen Sie sich eine mässig unangenehme Emotion bewusst. (Bitte nichts wirklich Traumatisches, solche Dinge sollten nur zusammen mit einem Therapeuten angegangen werden, damit es nicht zu einer Retraumatisierung kommt!)

Sie fühlen also die unangenehme Emotion und lassen Ihre Augen nun während einigen Minuten im Sekundentakt von links nach rechts hin- und herpendeln, als folgten Sie einem Tennismatch. Bald werden Sie fühlen, wie eine gewisse Leichtigkeit Sie erfüllt. Die negative Emotion löst sich allmählich auf.

Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch



Von A (wie Autsch) bis Z (Zungenkrampf)

Liebe: neurophysiologisch noch nicht schlüssig erforschter Effekt der Geschlechtshormone auf die temporale Grosshirnrinde. Man schiebt viele ihrer verheerenden Effekte auf das sogenannte Khan-Gen (nach dem grossen Mongolenführer

Dschingis Khan benannt), welches viele Menschen dazu verleitet, auf Gedeih und Verderb (und ohne Rücksicht auf Verluste) ihre eigenen Chromosomen über die Erdkugel zu verbreiten.

Im angelsächsischen Sprachgebrauch wird die Liebe als „Lust in Disguise“ (= Lust im Fasnachtskleid) definiert. Die Liebe ist eine chronisch-pandemische Erkrankung und ist verantwortlich für die meisten globalen und persönlichen Dramen der Weltgeschichte.

Depression: genetisch angeborener oder gesellschaftlich antrainierter Mangel an Serotonin- und Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern (= zu Deutsch: Antidepressiva). Wird oft ausgelöst durch ungeliebte Lebensumstände, Schwiegermütter, kaputte Fernsehapparate, Selbsterkenntnis der eigenen Opferrolle und von westlich-materieller Lebensanschauung. Sämtliche nicht-medikamentösen Therapieversuche sind absolut sinnlos, unmoralisch und kontraindiziert, da diese die Nettogewinne der Pharmaindustrie massgeblich schmälern.

Turbo-EFT - Intensiv-Seminare in Vierergruppen

Ängste, Phobien, Blockaden, Wut, Groll? EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine der effektivsten psychologischen Selbsthilfemethoden unserer Zeit. Die Anwendung ist denkbar einfach, weshalb es mich immer wieder erstaunt, dass einige Anbieter für diese Methode drei Wochenend-Seminare aufwenden. In meinem „Turbo-EFT“-Seminar bringe ich meinen Klienten diese hochwirksame Technik in knapp vier Stunden bei. Der Kurs findet in Vierergruppen statt, was jedem Teilnehmer einen maximalen Profit bringt. Nach dem Kurs können und sollen Sie das Gelernte sofort anwenden: „Plug and Play“! Sie werden staunen, wie sich negative Gefühle zum Teil innert Minuten auflösen! Mit etwas Disziplin lassen sich sogar etliche somatische Beschwerden lindern oder beheben (z.B. Reizdarm, Kopfschmerzen, Asthma u.A.)

Weitere Infos zu den Seminaren finden Sie auf meiner Homepage. Zudem: sobald Sie eine Vierergruppe von Interessenten zusammenhaben, können individuelle Termine gebucht werden!

Café Créatif



In dieser Rubrik kommen die schriftstellerisch tätigen YEP!-Leser zu Wort. Denkt daran, kreatives Schaffen stimmt glücklich, und Glückshormone machen gesund. Also los: schicken Sie mir Ihre Kurzgeschichte (maximal 3000 Wörter). Die beste Kurzgeschichte wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Nur Mut! (Falls Sie an einer Schreibblockade leiden oder den Einstieg in die Schriftstellerei suchen: ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung!)

Kurzgeschichten einsenden an: ypatak@bluewin.ch

Anekdote des Monats

Drei Frösche fanden einen Topf voller Sahne. Sie glaubten, das Paradies gefunden zu haben, sprangen hinein und schlugen sich die Bäuche voll. Doch dann merkten sie,

dass der Topf so glatt war, dass sie nicht mehr rauskamen. Als ihnen bewusst wurde, dass es keine Hoffnung gab, liessen sich zwei der drei Frösche auf den Boden des Topfes sinken und ertranken.



Der dritte Frosch aber hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, niemals aufzugeben. Er strampelte und strampelte, bis ihm langsam die Kraft ausging. Als er vor Anstrengung beinahe ohnmächtig wurde, verdoppelte er jedoch seine Anstrengung, strampelte wie ein Verrückter... und die Sahne wurde zu Butter, und der Frosch konnte hinauspringen.

Ach ja, und die Moral von der Geschichte: Gib niemals auf!

YEP!-Newsletter gratis abonnieren:

° Ich möchte den YEP!-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: [hier klicken](#)

° Ich möchte den YEP!-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse einfügen.

° Für Kommentare: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung verzichten und den YEP!-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).



Die Astrologin zum November:

Gesundheit: Tragen Sie Ihrem Unterleib und den Ausscheidungsorganen Sorge, denn die gehören zum Skorpion (November) und können in diesem Monat (über-)sensibel sein. Nicht zufällig treiben im späten Herbst oft Magen-Darm-Käfer ihr Unwesen (Noro-Virus lässt grüssen!). Schwer verdauliche Kost ist im Moment zu meiden. Die Gesundheits-Sterne empfehlen leichte Kost (also nicht täglich Fondue! :) und viel, viel Flüssigkeit, vor allem Mineralwasser. (Für weitere Infos zu Sternen und Gesundheit: www.astro-tiziana.ch)



Humor

Vor der Hochzeit ein Gespräch zwischen Mann und Frau:

Er: Na endlich, ich habe schon so lange gewartet!

Sie: Möchtest Du, dass ich gehe?

Er: Nein! Wie kommst Du darauf? Schon die Vorstellung ist schrecklich für mich!

Sie: Liebst Du mich?

Er: Natürlich! Zu jeder Tages- und Nachtzeit!

Sie: Hast Du mich jemals betrogen?

Er: Nein! Niemals! Warum fragst Du das?

Sie: Willst Du mich küssen?

Er: Ja, jedes Mal, wenn ich Gelegenheit dazu habe!

Sie: Würdest du mich jemals schlagen?

Er: Bist Du wahnsinnig? Du weißt doch, wie ich bin!

Sie: Kann ich Dir voll vertrauen?

Er: Ja.

Sie: Mein Schatzi!



Gespräch NACH der Hochzeit einfach von unten nach oben lesen...

Verantwortlich für den Inhalt des YEP!-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

... und noch etwas:

„Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern.

Sie könnten an einem Druckfehler sterben.“

Mark Twain