



# YEP! - Newsletter

Nr. 8 - Mai 2011

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

Einen wunderbaren Frühling Ihnen, liebe Leserinnen und Leser!

Alles neu macht der Mai... wirklich? Nun, bei der Natur scheint das Motto auf blühende Weise zuzutreffen - doch wie steht es mit uns? Natürlich ist das eine Fangfrage: jeder, der diesen Newsletter regelmässig liest, weiss natürlich, dass wir uns jederzeit *selbst* erneuern könnten und sollten. Denn so einfach wie die Lilien auf dem Felde haben wir es nicht: Das tatenlose Warten auf bessere Zeiten, die echte Liebe, die wiedergewonnene Gesundheit etc. entspricht dem Warten auf Godot (Samuel Beckett lässt grüssen, bei ihm hat's offenbar mit passiver Erwartungshaltung auch nicht geklappt). Woher sollen wir aber die Kraft nehmen, etwas zu verändern?

Nun, zum Beispiel aus dem *Enthusiasmus*. Das Wort kommt vom griechischen „Entheos“, wörtlich „der von Gott erfüllte“. Enthusiasmus ist die Energiespritze, die der Onkel Doktor leider nie an Lager hat, wenn der Patient sie braucht. Doch wofür sollen wir Enthusiasmus empfinden, wenn es uns doch gar nicht so schrecklich gut geht? Lassen Sie uns diesem Geheimnis auf die Spur kommen. Wie? Ganz einfach: lesen Sie weiter!

Herzlichst,

Yves E. Patak

## Sorge dich nicht - lebe!

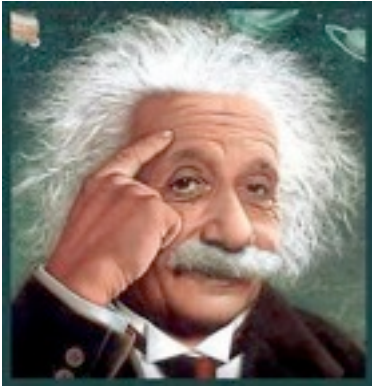
Mit dem gleichnamigen Buch landete Dale Carnegie im Jahr 1948 einen riesigen Hit. Wie ich im Vorwort erwähnte, fehlt uns häufig der Enthusiasmus, der es uns leicht macht, das Leben einfach zu lieben. Einer der Hauptfaktoren, die zu diesem Problem führen, ist das zwanghafte und oh so menschliche Sich-Sorgen-machen. Wir sind



auf diesem Planeten wahrscheinlich die einzige Spezies überhaupt, die dieses fragwürdige „Talent“ besitzt.

Carnegie erzählt von einem über 400jährigen, umgestürzten Baumriesen, den man in Amerika heute noch bewundern kann. Dieser Baum hatte offenbar etliche Blitzschläge und heftigste Stürme überlebt. Was ihn umgebracht hatte, waren - Käfer! Diese Winzlinge hatten ihn ganz langsam, jedoch unaufhaltsam ausgehöhlt. Unsere Sorgen sind wie diese Käfer: sie nagen und nagen so lange an uns, bis uns die Lebensfreude abhanden kommt, bis wir krank, hohl und innerlich tot sind. Deshalb sollte es zum Grundwissen jedes Menschen gehören, wie man sich effektiv vor Sorgen schützen kann. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass rückblickend 95% der schrecklichen Dinge, die wir erwarten, gar nicht eingetroffen sind? Und wussten Sie, dass 36% aller Schweizer bereits einmal an einer Depression litten? Dass 17% bereits von einem Arzt eine klinische Depression attestiert bekamen?

Sorgen machen krank, zuerst die Seele, oft folgt auch der Körper. Es gehört zu unserer Selbsterhaltungsaufgabe, uns um unsere „Käfer“ zu kümmern, bevor sie uns aushöhlen. Kaufen Sie sich heute also noch den alten Klassiker „Sorge dich nicht - lebe!“, oder lernen Sie EFT, TAT, Selbsthypnose... und schon sind Sie der Gesundheit und dem *Enthusiasmus* einen Riesenschritt näher!



## Glück

Einst entdeckte ein Schüler von Albert Einstein, dass der weltberühmte Professor an seinem Auto ein Hufeisen angebracht hatte. Bestürzt wandte sich der Schüler an Einstein und fragte ihn: „Herr Professor, mit Verlaub... Sie sind bekanntlich einer der intelligentesten Menschen auf diesem Planeten überhaupt... nun, da werden Sie doch wohl nicht abergläubisch sein?“

Einstein erwiderte schmunzelnd: „Natürlich bin ich nicht abergläubisch. Aber ich habe gehört, es bringe Glück, auch wenn man nicht daran glaube...“

## „Glücklich, gesund und erleuchtet - warum noch warten?“

Mit diesen Worten lade ich Sie herzlich ein, Ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen und die Opferrolle definitiv auf den Komposthaufen zu werfen. Vom 17.-19. Juni 2011 findet unser Seminar zum gleichnamigen Buch **Null Bock auf Karma** statt. Der Titel sagt alles. Zusammen mit der vom Fernsehen bekannten Astrologin und Lebensberaterin Tiziana Della Tommasa führen wir Sie ein in die Wonne der Selbstverantwortung. „Erleuchtung für Gestresste!“ Na, haben Sie noch Ausreden...?



<http://www.yvespatak.ch/Seminare.html>

## Sekundärer Krankheitsgewinn

Oberflächlich gesehen möchte jeder Mensch gesund sein. Doch wenden wir uns dem kranken Menschen zu, erkennt man nur allzu oft, dass bei vielen ein gewaltiger Widerstand gegen jeden Gesundheitsprozess besteht. Betrachten wir doch bloss ein paar der banalsten Grundsätze für ein gesünderes Leben: mehr Bewegung, optimalere Ernährung, weniger Rauchen, weniger Alkohol, weniger Fernsehen, sich umgeben mit positiven Menschen und Dingen... Diejenigen, die etwas nicht bereits in ihrem Alltag leben, sträuben sich oft auf kaum nachvollziehbare Weise gegen jeden „Gesundheits-Tipp“. Wir nennen dies dann den „inneren Schweinehund“, wir hören Ausreden wie „keine Zeit, keine Lust, keine Energie, ich glaube nicht an die Methode, bei Onkel Walter



durch die beim Zuhörer eigene, dazu passende Bilder, Symbole, Melodien, Gerüche, ja, ganze Welten entstehen können. Die rechte Hirnhälfte ist quasi das Zuhause unseres Unterbewusstseins, das unzählige „unsichtbare Programme“ beherbergt. Wenn wir diese Programme für uns mass-schneiden und nutzen wollen, müssen wir lernen, die richtige *Sprache* mit dieser Hirnhälfte zu sprechen. Einen der besten Schlüssel zum gewaltigen Potential der rechten Hirnhemisphäre schenkt uns die Hypnose-therapie. Wer den Zugang zu seinem Gehirn der Werbeindustrie und anderen Manipulatoren überlässt, streut sich selbst Sand ins Getriebe. Wissen ist Macht, und ich ermutige jeden meiner Klienten, sich etwas mit dem Wunderwerk des eigenen Gehirns auseinanderzusetzen. Gerne berate ich Interessierte bezüglich hilfreichen Techniken, Büchern und Seminaren zu diesem Thema.

### **YEP!-Newsletter gratis abonnieren:**

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

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

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

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den YEP!-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).



Verantwortlich für den Inhalt des YEP!-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak  
Bäumliweg 5

Dr. med. Yves E. Patak - Hypnose-therapie - Ganzheitliche Lebensberatung - Akupunktur - Seminare

8157 Dielsdorf

[ypatak@bluewin.ch](mailto:ypatak@bluewin.ch)

Tel: 044 362 39 39

## **Post Scriptum**