

Schütze dein Licht



GEORGE LIZOS

# SCHÜTZE DEIN LICHT

Die besten Techniken,  
um dein Energiefeld zu klären und  
deine Seele zu schützen

*Aus dem Englischen übersetzt  
von Juliane Molitor*

*Ansata*

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Protect your Light*  
bei Hampton Roads Publishing Company, Inc., USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen  
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen  
der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden  
irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch  
der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall  
beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose  
und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2023

Copyright © 2022 by George Lizos

Foreword copyright © 2022 by Diana Cooper

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022 by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Constanze Lüdicke

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung  
des Originalcovers von Leah Kent

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-7787-7585-1

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Meiner Mutter.*

*Danke, dass du mich und meine Träume immer  
unterstützt hast.*



# INHALT

Vorwort von Diana Cooper .....	11
Einleitung .....	15

## **Teil I** **Grundlagen des Energieschutzes**

Kapitel 1: Was ist Energieschutz? .....	23
Kapitel 2: Ist Energieschutz notwendig? .....	30
Kapitel 3: Symptome und Schwachstellen .....	38
Kapitel 4: Dein energetisches Immunsystem .....	44
Kapitel 5: Arten der Energieanhaftung .....	49
Kapitel 6: Energieschutz in sieben Schritten .....	73
Kapitel 7: Zentrieren und Erden .....	75
Kapitel 8: Verbindung mit deiner Schutzkraft aufnehmen .....	85
Kapitel 9: Alles eine Frage der Anziehung .....	90
Kapitel 10: Die Macht der Absicht .....	99
Kapitel 11: Energieanhaftungen identifizieren .....	103

## **Teil II**

### **Kläre deine Energie**

Kapitel 12: Schutz durch die Verbindung mit der Natur .....	109
Kapitel 13: Energie klären und abschirmen. Eine Einführung .....	115
Kapitel 14: Das goldene Lichtnetz .....	118
Kapitel 15: Dolche entfernen .....	121
Kapitel 16: Sylphensturm .....	125
Kapitel 17: Energie absaugen .....	128
Kapitel 18: Heiliger Atem .....	131
Kapitel 19: Heiliger Rauch .....	134
Kapitel 20: Kerzenreinigung .....	141
Kapitel 21: Drachenatem .....	144
Kapitel 22: Heiliges Wasser .....	147
Kapitel 23: Einhornendusche .....	162
Kapitel 24: Toxische Bindungsschnüre durchtrennen ...	165

## **Teil III**

### **Schirme deine Energie ab**

Kapitel 25: Energie abschirmen. Eine Einführung .....	173
Kapitel 26: Ein Schild aus Regenbogenlicht .....	180
Kapitel 27: Weiße Lichtblase .....	183
Kapitel 28: Der Spiegelschild .....	186
Kapitel 29: Elementarschilde .....	189
Kapitel 30: Kristallschilde .....	202
Kapitel 31: Abschirmen mit ätherischen Ölen .....	210
Kapitel 32: Feueratem .....	216



Kapitel 33: Der violette Flammenschild .....	219
Kapitel 34: Die goldene Lichtpyramide als Schild .....	222
Kapitel 35: Abschirmen mit Amuletten und Talismanen	225
Kapitel 36: Abschirmen mit deinen Geistführern .....	232
Kapitel 37: Häufig gestellte Fragen zur Energie- abschirmung .....	237

## Teil IV

### Schütze deine Energie online

Kapitel 38: Leben in einer digitalen Welt .....	245
Kapitel 39: Die Kontrolle über deine Onlinepräsenz behalten .....	253
Kapitel 40: Digitale Reinigungs- und Abschirm- prozesse .....	262

Fazit: An sich arbeiten .....	269
-------------------------------	-----

Anmerkungen .....	277
Dank .....	279
Über den Autor .....	281
Arbeite mit mir .....	283



# VORWORT

Als George Lizos mich bat, ein Vorwort für dieses Buch zu schreiben, war ich begeistert und setzte mich gleich hin, um es zu lesen. Ich war sofort ganz vertieft und konnte es nicht mehr aus der Hand legen.

Jetzt, wo immer mehr Menschen spirituell erwachen und ihr Licht immer heller strahlt, wird es wichtig zu lernen, wie man dieses Licht effektiv schützt.

Als ich als Hypnotherapeutin tätig war, habe ich viele seelische Dolche aus den Energiefeldern von Menschen entfernt, genau wie George es beschreibt. Ich habe auch einige von meinen eigenen entfernt, aber das ist viele Jahre her. Irgendetwas an der Art, wie George schreibt, fördert »Kram« aus der Tiefe zutage, der geklärt werden muss. Also befolgte ich die Anweisungen, die er im Kapitel »Dolche entfernen« gibt, und erinnerte mich sofort an eine Person, die mir sehr kritisch gegenüberstand und ständig abfällige Bemerkungen machte. Ich spürte viele kleine Dolche von ihr in meinem Energiefeld. Genau in diesem Moment klingelte das Telefon und ich wurde abgelenkt. Doch als ich am nächsten Morgen aufwachte, sah ich plötzlich, wie sich all diese winzigen Dolche zu einem großen zusammenschlossen! Es war ein Schock. Dennoch arbeitete ich nach Georges Anweisungen mit den Feuerdrachen und den Einhörnern, um diese ganze Energie, die mich beeinflusst hatte, zu klären – und spürte die Erleichterung.

Ich arbeite sehr gern mit den verschiedenen Elementardrachen, und in diesem Buch werden sie so ausführlich und kreativ beschrieben, dass ich sie beim Lesen förmlich spüren konnte. Ich lachte, als die Luftelementare, die Sylphen, als kühler Luftzug durch den Raum wehten, mich umströmten und meine Aura reinigten.

Vor dem Zubettgehen bitte ich meinen Feuerdrachen immer, eine ätherische Feuerwand um mich, meine Hunde und mein Zuhause zu errichten. Daher war ich fasziniert von Georges 360-Grad-Übung. Ich scannte meine Aura. Felsenfest zu meiner Linken saß mein Drache – groß und grimmig und im Dienst!

Das Kapitel, in dem es darum geht, wie man seine Energie im Internet schützt, ist in der heutigen Zeit immens wichtig. Es ist relativ einfach, Fernsehprogramme auszuwählen, aber ich habe gelernt, besonders wachsam zu sein, seit ich eine faszinierende, aber dunkle Lebensgeschichte gesehen habe. Während ich mir die Sendung anschaute, strömte nach und nach schwarze Energie durch den Fernsehbildschirm, und es war nicht einfach, sie zu stoppen und zu klären. Dieses Buch hat mir vor Augen geführt, dass ich einen der Schutzschilde verwenden muss, die George beschreibt, und dass es noch viel notwendiger für mich ist, einen Schutz gegen die allgegenwärtigen sozialen Medien zu verwenden. Als ich die Kapitel über die digitale Welt las, wurde mir bewusst, wie ich all diese Energie direkt in mein Aurafeld einlade. Die so klar beschriebenen digitalen Reinigungs- und Abschirmprozesse werde ich auf jeden Fall anwenden.

Dies ist das klarste, umfangreichste und zugänglichste Buch über übersinnlichen und spirituellen Schutz, das ich je gelesen habe. Alles wird einfach erklärt und alle möglichen Fragen werden beantwortet. Die Übungen und Visualisierungen sind leicht

nachvollziehbar. Ich empfehle *Schütze dein Licht* als wesentlichen Leitfaden zum sicheren Schutz der eigenen Aura.

Diana Cooper,  
Bestsellerautorin von *Die Magie der Einhörner*



# EINLEITUNG

Du bist eine feinfühligke Lichtarbeiterin auf einer Reise zum Sinn deines Lebens und zu deinem besten Leben. Solange du dich erinnern kannst, bist du ein Empath mit einer ausgeprägten Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen. Das hat zur Folge, dass sich Freunde und Freundinnen, Familienmitglieder und manchmal auch völlig fremde Menschen dir gegenüber öffnen, weil sie sich in deiner Gegenwart sicher fühlen und wissen, dass du sie verstehen und unterstützen wirst.

Deine Sensibilität war immer Segen und Fluch zugleich. Einerseits macht dich die Leichtigkeit, mit der du Emotionen verstehen und kommunizieren kannst, zu einer besseren Freundin, einem besseren Freund und Elternteil, einem besseren Partner und Lehrer. Auf der anderen Seite macht dich deine Feinfühligkeit anfällig für negative Energie von Menschen und aus deiner Umgebung. Du übernimmst oft unwissentlich die Probleme anderer, indem du ihren Schmerz absorbierst und zu deinem eigenen machst. Folglich bist du schnell überfordert und kannst nicht zu lange in Gesellschaft sein. Du vermeidest es auch, dich in großen Gruppen aufzuhalten, und brauchst viel Zeit, um dich nach sozialen Verpflichtungen auszuruhen und neu einzustellen.

Du ertappst dich oft dabei, dass du Sätze wie diese sagst:

*Ich lebe auf dem Land und bin immer derart überwältigt, wenn ich mich in der Stadt aufhalte.*

*Ich bin wie ausgelaugt, wenn ich in der Hauptverkehrszeit mit dem Zug fahre.*

*Da ist diese Person an meiner Arbeitsstelle, die mich gering-schätzt, und ich bekomme oft schreckliche Kopfschmerzen, wenn ich es mit ihr zu tun hatte.*

*Manchmal bin ich unerklärlicherweise gereizt, nachdem ich einfach nur neben einem Fremden in der Schlange an der Ladenkasse gestanden habe.*

*Jedes Mal, wenn ich mich mit dieser einen Freundin unterhalte, spüre ich, wie ein Teil ihrer Energie an meiner klebt.*

*Nach einem Besuch im Krankenhaus bin ich fast immer völlig erschöpft.*

*Ich habe das Gefühl, daran zu ersticken, wenn ich mich bei Familienfeiern mit bestimmten Familienmitgliedern unterhalte.*

*Die Nutzung sozialer Medien war früher eine nette Möglichkeit, Kontakt mit Freunden zu halten. Wenn ich mich jetzt einlogge, fühle ich mich oft gestresst und erschöpft.*

*Ich bekam schreckliche Bauchschmerzen, nachdem ich mich mit jemandem in einer Facebook-Gruppe gestritten hatte.*

Du hast eine grundlegende Energieschutzpraxis, aber sie schützt dich nicht immer effektiv. Du verwendest oft Salbei, um deine Aura und dein Haus zu reinigen. Du setzt Kristalle ein, um dein Energielevel hochzuhalten. Du bittest Erzengel Michael, dich zu beschützen, und schützt dich mit weißem Licht, wenn du von negativen Menschen umgeben bist. Obwohl du fest davon überzeugt bist, dass die von dir verwendeten Tools und Prozesse funktionieren, hast du immer häufiger das Gefühl, dass sie oft nicht ausreichen, damit deine Energie rein und geschützt bleibt.

Du bist bereit, deine Energieschutzpraxis auf ein höheres Niveau zu bringen. Du möchtest verstehen, wie Energieangriffe



funktionieren, und in die Tiefe gehende Prozesse erlernen, mit denen du deine Energie sowohl klären als auch abschirmen kannst. Du bist bereit, über einfache Energieschutzprozesse hinauszugehen und einen komplexeren und eher personalisierten Ansatz zu verfolgen, der dich vor externer Negativität schützt und es dir möglich macht, dein Leben zu leben und dein Ziel selbstbewusst und furchtlos zu verfolgen. Doch was am wichtigsten ist, du möchtest in der Lage sein, dein Einfühlungsvermögen und deine Intuition zu nutzen, um dich mit anderen zu verbinden und sie zu unterstützen, während du gleichzeitig deine eigene Energie unter Kontrolle hast und weißt, dass es dir nichts wegnimmt, für andere da zu sein.

Dies ist mein Versprechen: Am Ende dieses Buches wirst du den verschiedenen Arten von negativen Energien gegenüber nicht länger das Gefühl haben, als könntest du sie nicht erkennen, als wärest du unvorbereitet, dich ihnen zu stellen, oder als wärest du verwundbar, sondern du wirst dich kompetent und in deiner Selbstbestimmung bestärkt fühlen. Du wirst außerdem einen spirituellen Werkzeugkoffer mit Prozessen an der Hand haben, die du anwenden kannst, um deine Energie zu klären und abzuschirmen, sowohl offline als auch online.

## Gebrauchsanleitung für dieses Buch

*Schütze dein Licht* ist eine siebenstufige Praxisanleitung zum Klären und Abschirmen deiner Energie. Daher solltest du die Kapitel eines nach dem anderen lesen. Dass zahlreiche Klärungs- und Abschirmungsprozesse bei vielen nicht funktionieren, hat weniger mit der Effektivität der Prozesse zu tun als damit, dass diesen Menschen ein strukturiertes System für den Umgang mit negativer Energie fehlt.

Erstens ist nicht jede negative Energie gleich. Daher erfordern verschiedene Arten von Energieanhaftungen den Einsatz unterschiedlicher Werkzeuge und Prozesse, um sich davon zu befreien und davor zu schützen. Zweitens ist unser Energiefeld so komplex wie der menschliche Körper. Daher erfordert der Umgang mit ihm ein tiefes Verständnis. *Schütze dein Licht* vermittelt dir ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Arten von Energieanhaftungen und deines Energiefeldes und führt dich durch ein bewährtes System zur Klärung und zum Schutz deiner Energie.

Das Buch ist in folgende vier Teile gegliedert:

**Teil I: Grundlagen des Energieschutzes** behandelt die Notwendigkeit des Energieschutzes, die Symptome von Energieangriffen und die Anfälligkeiten dafür sowie den siebenstufigen Prozess zum Klären, Abschirmen und Stärken deiner Energie. Darüber hinaus gibt dir das Kapitel das Rüstzeug für deinen Energieschutz an die Hand wie Zentrieren, Erden, Scannen nach Energieangriffen und Verbinden mit deiner angeborenen Schutzkraft.

**Teil II: Kläre deine Energie** ist eine Einführung in eine Reihe praktischer, auf Meditation basierender Prozesse zur Auflösung von Energieanhaftungen. Du wirst darin angeleitet, wie du einen Sylphensturm aufziehen lassen, den Drachenatem einsetzen, Einhornnduschen nehmen und reinigende Getränke mit heiligem Wasser zubereiten kannst, um deine Energie zu klären und zu reinigen.

**Teil III: Schirme deine Energie ab** stellt die drei Arten von Schilden vor, das Maß an Schutz, das sie bieten, und eine Anleitung, wie sie für maximalen Schutz übereinandergelegt werden

können. Du erfährst, wie du deine Energie abschirmen und stärken kannst, indem du in der violetten Flamme badest, indem du eine goldene Lichtpyramide trägst, indem du deine Energie mit dem Regenbogenstrahl verstärkst und wie du dafür deine eigenen schützenden Amulette und Talismane herstellst.

**Teil IV: Schütze deine Energie online** erörtert, wie sich Energieangriffe in den sozialen Medien und der digitalen Landschaft manifestieren, und zeigt dir praktische Energieprozesse zum Schutz, zur Klärung und zur Abschirmung deiner Onlinepräsenz.

Da dies ein Praxisbuch ist, werde ich dich immer wieder bitten, Stift und Papier zu nehmen und Dinge aufzuschreiben. Es lohnt sich, eine Art Reisetagebuch zu führen über den Weg, auf den du dich damit machst. Egal ob ein elektronisches oder ein Tagebuch auf Papier: Es hilft dir, sämtliche Programmpunkte auf einen Blick beisammenzuhaben, damit du deine Fortschritte verfolgen und die Übungen bei Bedarf erneut aufrufen kannst.

## Wir machen das gemeinsam

Ich tue alles, um dir zu helfen, die Ziellinie zu erreichen, und möchte bei jedem Schritt für dich da sein. Und das kannst du tun, um mir zu helfen, dich auf diesem Weg zu unterstützen:

- **Tritt meiner privaten Facebook-Gruppe *Your Spiritual Toolkit* bei.** Dies ist eine sichere Community zur Unterstützung von gleichgesinnten Lichtarbeitern, die mit dir auf dieser Reise sind. Nutze diese Gruppe, um Fragen zu stellen, Antworten beizutragen und von deiner Reise durch das Buch