

PASCAL VOGGENHUBER

ENJOY THIS LIFE[®]

IN 30 TAGEN
ZU DIR SELBST

DAS
PRAXIS-
BUCH



allegria

allegria

Dies ist der Praxisratgeber zu Pascal Voggenhubers Kursbuch *Enjoy This Life®*. Mit einfachen, aber bewährten Übungen gibt der Autor Hilfestellungen, das eigene Leben bewusst zu gestalten und seine wahre Bestimmung zu leben. Er zeigt dem Leser, wie er sich selbst neu kennenlernen und zum Schöpfer eines neuen Selbstbewusstseins werden kann. Dieses Praxisbuch bietet die Essentials aus *Enjoy This Life®* und gibt mit Checklisten und Fragen einen raschen Überblick zum Kurs. Gleichzeitig ist es ideal für den Einsteiger, der sich erstmals mit dem Thema vertraut machen möchte.

PASCAL VOGGENHUBER, geboren 1980, war das jüngste Medium der Schweiz und gehört heute zu den bekanntesten Medien Europas. Er hat eine eigene Praxis in Sissach für Beratungen und Seminare. Außerdem hält er europaweit Vorträge und Seminare. Alle seine Bücher stiegen innerhalb kürzester Zeit in Bestsellerlisten auf.

Vom Autor sind in unserem Hause erschienen:

Enjoy this Life® – In 30 Tagen zu dir selbst

Enjoy this Life®

Entdecke deine Sensitivität

Entdecke deinen Geistführer

PASCAL VOGGENHUBER

ENJOY THIS LIFE[®]

IN 30 TAGEN ZU DIR SELBST

DAS PRAXISBUCH

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch
Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.

1. Auflage Juli 2020

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2018

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Natascha Planzer (Autorenfoto);

© FinePic®, München (Hintergrund)

Satz: Keller & Keller GbR

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06273-0

Inhalt

Vorwort 7

Einführung 11

PRAXISTEIL: In 30 Tagen zur
Enjoy this Life®-Persönlichkeit 19

Gedankenwelt 21

1. Tag: Positives Denken 25
2. Tag: Achte auf deine Worte 32
3. Tag: Beginne zu verändern: Was für Visitenkarten verteilst du? 35
4. Tag: Kreiere deine *Enjoy this Life®*-Persönlichkeit 39
5. Tag: Werde deine neue *Enjoy this Life®*-Persönlichkeit 50

Körperbewusstsein 59

6. Tag: Bringe Bewegung in dein Leben! 63
7. Tag: Körperwahrnehmung 69
8. Tag: Warum du dich pflegen solltest 73
9. Tag: Stressreduktion 76
10. Tag: Ernährung 84

Entrümpeln 93

11. Tag: Entrümple dein Leben 94
12. Tag: Entrümple deine Wohnung 98
13. Tag: Loslassen 104
14. Tag: Verlasse deine Komfortzone 108
15. Tag: Nimm eine neue Perspektive ein 112

Fokus und Meditation 121

- 16. Tag: Meditieren soll Spaß machen 122
- 17. Tag: Meditationen – aktives Zuhören 125
- 18. Tag: Fokus-Meditationen für die Aufmerksamkeit 132
- 19. Tag: Essmeditation 134
- 20. Tag: Begegne dir selbst 137

Gesundheit, Heilung und Selbstheilung 143

- 21. Tag: Selbstheilung 145
- 22. Tag: Wieso energetischer Schutz unnötig ist 148
- 23. Tag: Selbstliebe 152
- 24. Tag: Werde Heiler im Alltag 158
- 25. Tag: Geistiges Heilen 163

***Enjoy this Life*®-Persönlichkeit in den Alltag integrieren 169**

- 26. Tag: Integrieren: Körper 170
- 27. Tag: Integrieren: Entrümpeln 175
- 28. Tag: Integrieren: Meditation 181
- 29. Tag: Integrieren: Heilen 184
- 30. Tag: Lebe die *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit! 187

Schlusswort 195

Anhang 199

Über den Autor und Kontakt 205

Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen,

während ich diese Zeilen tippe, bin ich gerade im Sommerurlaub und habe mir vorgenommen, in dieser Zeit das *Enjoy this Life®*-Praxisbuch zu schreiben.

Solltest du mich schon kennen, weißt du bereits, dass ich dich, mein lieber Leser, in meinen Büchern immer mit »du« anspreche, weil ich das für persönlicher halte, und außerdem durchgehend die männliche Anrede verwende. Ich werde dies auch in Zukunft so beibehalten. Mir ist zwar bewusst, dass sich einige daran stören, und das tut mir auch leid, aber das Buch liest sich so meines Erachtens flüssiger. Ich kann nur immer wieder betonen: Ich schätze und respektiere Frauen genauso wie Männer!

Doch zurück zum Buch: Viele fragen sich vielleicht, warum es jetzt noch ein Praxisbuch zum *Enjoy this Life®*-Buch gibt, das erste war ja schon fast ein Praxisbuch. Da muss ich dem aufmerksamen Leser recht geben, aber ich wollte die *Enjoy this Life®*-Methode noch schneller vermitteln und genauer auf den Punkt bringen. Dieses Buch ist daher vor allem für Menschen gedacht, die nicht viel Theorie lesen, sondern sofort mit den Übungen loslegen wollen. Gleichzeitig ist dieses Buch eine ideale Ergänzung zum vorherigen *Enjoy this Life®*-Buch, weil es neue Übungen beinhaltet, die es dir erleichtern, die Methode noch einfacher und effektiver umzusetzen. Bei diesem Praxisbuch habe ich sehr darauf geachtet, dass das *Enjoy this Life®*-Programm noch leichter in den Alltag integrierbar ist. Außer-

dem findest du einige neue Meditationen, da doch viele Leser gerne meditieren, wie sie mir geschrieben haben, und ich beim ersten Buch nur eine Meditationsübung vorgestellt hatte.

Zu diesem Praxisbuch angeregt haben mich viele Seminarteilnehmer und auch Mitglieder der Online-Community von *Enjoy this Life*® durch ihr Feedback zum ersten Buch. Ich war überhaupt sehr überwältigt, wie viel positive tolle Resonanz ich erhalten habe. Darüber hinaus habe ich für mein im Allegría Verlag erschienen Buch *Enjoy this Life*® sogar den GfK Award (der Nummer 1 Award der Schweizer Bestsellerliste) gewonnen, was für mich persönlich natürlich großartig war.

Oft hörte ich aber aus den Feedbacks auch heraus, dass es gut wäre, das Buch erstens noch handlicher zu machen und zweitens alle Übungen zusammenzufassen. Der Schwerpunkt sollte also wirklich auf den Übungen liegen, und zusätzlich sollte Platz gelassen werden, damit man sich bei Bedarf sofort Notizen machen kann. Diese Anregungen fand ich sehr gut und schlüssig, und immer wenn mir was gefällt, will ich es sofort in die Tat umsetzen. Und so entsteht hier gerade das Arbeitsbuch zu *Enjoy this Life*®, das du, lieber Leser, nun in den Händen hältst.

Ich bin sehr dankbar, dass mein *Enjoy this Life*®-Buch so gut angekommen ist und sich viele Leser einfach darüber gefreut haben,

- dass die Übungen wirklich simpel sind und vor allem sofort anwendbar.
- dass man sein Leben im Alltag ganz leicht verändern kann, wenn man dies wirklich möchte, und es dazu keine esoterischen Rituale braucht.

– dass die Veränderungen geschehen können – wie ich immer so schön sage – beim Kaffeetrinken, Duschen oder beim Essen.

Einfach voll und ganz in deinem Alltag!

Ich habe in der Zeit seit dem Erscheinen des ersten *Enjoy this Life*®-Buchs bis jetzt zum Verfassen des Praxisbuchs viele neue Übungen persönlich getestet, und auch Freunde haben einiges für mich ausprobiert. Ich war überrascht, dass wir doch noch eine Reihe von einfachen Übungen für den Alltag zusammenstellen konnten. Natürlich habe ich auch bei diesem Buch das Rad nicht neu erfunden. Einige der Übungen wirst du sicher schon kennen, sei es aus dem ersten Buch oder von jemand anderem.

Wichtig ist: Ich erkläre dir alle Übungen von meinem persönlichen Standpunkt aus und nach meiner Methode, die du im *Enjoy this Life*®-Programm findest, weil sie wirklich funktioniert und effektiv ist, aber dennoch ganz leicht in der Anwendung.

Deswegen bitte ich dich auch nachdrücklich: Lies dieses Buch nicht einfach nur, sondern setze die Übungen um, mache dir Notizen – es ist ein Arbeitsbuch, und es sollte auch danach aussehen. Wenn du dich nicht auf die Übungen einlässt, dann wird sich auch nichts verändern. Das Lesen allein vermittelt dir nur Wissen, führt aber nicht automatisch zu Veränderung.

Ich möchte das an dieser Stelle nochmals ausdrücklich betonen, denn es gab auf mein erstes Buch auch ein paar negative Reaktionen (die gibt es immer), und über einige konnte ich wirklich nur lachen. Der häufigste Grund für die Ablehnung lautete: *Sie hätten das alles schon mal ganz ähnlich gehört, deswegen das Buch nicht zu Ende gelesen und die Übungen nicht gemacht!*

Was soll ich dazu noch sagen? Wer die Übungen nicht macht, der kann auch nicht über den Inhalt urteilen. Das zweite »Negative« war: *Es sei viel zu praktisch orientiert und zu alltäglich, das könne gar nicht funktionieren!*

Was? Da fragt man sich dann als Autor, ob sie überhaupt verstanden haben, was ich mit dem Buch wollte! Mit solchen Feedbacks kann ich gut leben, denn es zeigt mir, dass ich im Grunde alles richtig gemacht habe.

Doch jetzt, lieber Leser, freue ich mich, mit dir auf die Reise zu gehen und dir die *Enjoy this Life*®-Übungen noch praxisorientierter zu zeigen und vor allem ein paar neue Übungen und Meditationen vorzustellen. *Enjoy this Life*® und danke für dein Vertrauen, mit mir diese Reise antreten zu wollen.

Einführung

Bevor wir richtig in den Praxisteil einsteigen, möchte ich dir zunächst das Konzept von *Enjoy this Life*® und im Speziellen dieses Buch ausführlich erklären. Ich möchte nochmals auf den Hauptunterschied vom ersten *Enjoy this Life*®-Buch zu diesem Praxisbuch hinweisen. Hier verzichte ich auf viel Theorie und will dich als Leser noch mehr dazu animieren, wirklich mit mir dein Leben neu und vor allem wieder aktiv selbst zu gestalten. Deswegen ist dieses Praxisbuch in 30 Tage aufgeteilt, und wir werden die nächsten 30 Tage das *Enjoy this Life*®-Konzept aktiv gemeinsam umsetzen. Du findest für jeden Tag eine kurze Erklärung und Übungen, die du an diesem Tag machen solltest, so gut es geht, sodass wir zusammen in den nächsten 30 Tagen dein Leben grundlegend verändern können. Bitte lies dieses Buch nicht einfach, sondern betrachte es wirklich als eine Gebrauchsanleitung. Schritt für Schritt geleite ich dich die nächsten 30 Tage durch dein Leben.

Das *Enjoy this Life*®-Prinzip beinhaltet 6 große Themenbereiche, und jeden dieser Bereiche habe ich nochmals in 5 Bereiche unterteilt. So behandelst du jedes Thema 5 Tage lang. Wichtig ist natürlich, so viel wie möglich auch von den Übungen der vergangenen Tage in deinen Alltag zu übernehmen. Die jeweilige Übung also nicht nur einmal zu machen, sondern an einem Tag sehr intensiv und dann zu versuchen, das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren, sodass es nach den 30 Tagen schon zu einer großen und tief greifenden Veränderung führen kann.

Mach dir keine Gedanken darüber, ob dieses Prinzip wirklich funktioniert oder nicht. Ich verspreche dir, es wird funktionieren, wenn du dich voll und ganz auf diese 30 Tage einlässt und das hier Gelernte anschließend weiterhin in deinen Alltag integrierst. Das 30-Tage-Konzept hat sich schon sehr gut bewährt. Es wurde von Tausenden Menschen im *Enjoy this Life*®-Onlinekurs getestet. Und nun will ich dir hier ein ähnliche angepasstes Prinzip in Buchform nahebringen und mit dir zusammen erleben.

Die 6 Säulen von *Enjoy this Life*® sind:

- Gedankenwelt
- Körperbewusstsein
- Entrümpeln
- Fokus und Meditation
- Gesundheit, Heilung und Selbstheilung
- *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit in den Alltag integrieren

Zu diesen 6 Säulen werde ich dir jeweils Übungen und Tipps für deinen Alltag an die Hand geben. Du wirst feststellen, wenn du das Prinzip von *Enjoy this Life*® in 30 Tagen umgesetzt und gelebt hast, dann wirst du auch erkennen, worum es geht. Im Anschluss kannst du dann ganz leicht noch zusätzlich neue Übungen für dich hinzufügen oder selbst neue Übungen kreieren. Du kannst wirklich jede Übung auch noch speziell auf deine Bedürfnisse anpassen.

Was kannst du dir genau unter den 6 Säulen vorstellen?

Bei der ersten Säule dreht sich alles um unsere *Gedankenwelt* und wie unser Denken, Handeln und gewisse Muster entstanden sind.

Alle deine Handlungen sind von deinen Gedanken geprägt. Neueste Forschungen zeigen, dass du im Grunde nichts dafür kannst, ob du nun ein Mensch mit einer eher positiven oder einer eher negativen Grundeinstellung bist, sondern dass deine Kindheit ausschlaggebend dafür war. Du übernimmst einfach das Denken von deinen Eltern und deinem übrigen Umfeld als deine Wahrheit und handelst so, wie du es vorgelebt bekommen hast und schon immer getan hast. Das Spannende ist aber, obwohl du nichts dafür kannst, *wie* du denkst und *was* du denkst, kann man mit einfachen Übungen deine Resonanz verändern und dein Gehirn dahingehend umtrainieren, dass du von innen her ein positiver Mensch wirst. Dadurch muss und wird sich auch dein Leben massiv verändern. Der »innere Kritiker« ist dabei dein Freund und Helfer und nicht mehr dein Feind wie in der Vergangenheit.

Die zweite Säule ist das *Körperbewusstsein*.

In dieser Säule geht es vor allem um unseren Körper, um seine innere und äußere Pflege. Viel zu oft wird gerade in der spirituellen Praxis nur Wert auf den geistigen Aspekt gelegt, wobei der Körper doch genauso wichtig ist. Mir ist immer wieder aufgefallen, dass wir über unseren Körper unsere Emotionen und unsere Energieausstrahlung verändern können. Wenn wir unsere Aura-Energie verändern, verändern wir damit automatisch unsere Resonanz. Deswegen widme ich auch beim *Enjoy this Life®*-Training eine ganze Säule dem Körperbewusstsein. Außerdem wissen wir inzwischen aus zahlreichen Studien, dass Menschen, die körperlich aktiv sind, viel weniger zu Depressionen und zu Stimmungstiefs neigen. Ich habe zu-

dem festgestellt, dass selbstbewusste und erfolgreiche Menschen sich häufig viel schneller und auch häufiger bewegen. Du musst dazu keinen Sport treiben, du darfst, aber du musst nicht.

Im Kapitel »Körperbewusstsein« möchte ich dir Möglichkeiten für eine neue Beziehung zu deinem Körper aufzeigen. Dies geschieht über wirklich ganz einfache Übungen, die jeder machen kann, egal, ob er trainiert ist, körperliche Einschränkungen hat oder schon älter ist. Diese Übungen sind zwar leicht, aber sie werden dir helfen, eine ganz neue Ausstrahlung von innen heraus zu erlangen, sodass deine Aura eine erfolgreiche *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit ausstrahlt.

Mit der dritten Säule *Entrümpeln* tun sich die meisten zu Beginn am schwersten.

Gerade im *Enjoy this Life*®-Onlinekurs haben einige Teilnehmer dieses Kapitel anfangs vor sich hergeschoben und wollten da am liebsten nichts verändern. Du wirst allerdings schnell merken, dass du dich schon mithilfe von ein paar sehr simplen Übungen von Altem trennen kannst, das du nicht mehr brauchst. Damit schaffst du auch gleich Platz für deine neue *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit und die nötige Erfolgsenergie. Wichtig ist es, gerade hier in kleinen Schritten vorzugehen, doch löse dich wirklich von Menschen und Situationen, die dich nur runterziehen und dich an deinem Glück und der Entfaltung deiner Schöpferkraft hindern. Ja, ich gebe es zu, es kann am Anfang schmerzhaft sein und auch nicht ganz leicht, sich von gewissen Menschen zu lösen, aber dann mache einfach die anderen Übungen und schaffe ein Umfeld für die neue Energie und lasse alte Dinge los. Beim 30-Tage-Programm geht es weniger darum, dass du sofort alles umsetzen kannst, sondern dass du jeden Tag einen Schritt weitergehst. Dass du dranbleibst und täglich etwas dafür tust, dein Leben zu verändern. Danach wird

es dir viel besser gehen. Sei mutig, kleine Schritte zu machen, doch gib auf gar keinen Fall auf. Aktiv werden ist der Schlüssel von *Enjoy this Life*®, also habe Mut loszulassen. Es wird sich lohnen. Da ich weiß, dass die meisten wie gesagt genau über diese Säule von *Enjoy this Life*® oft stolpern, wollte ich es hier schon einmal angesprochen haben.

Die vierte Säule ist *Fokus und Meditation*.

Hier geht es vor allem auch darum, Meditation in den Alltag zu integrieren und den Fokus auf das Wesentliche zu halten. Allerdings wirst du in den Übungen nicht nur klassische Meditationen kennenlernen, sondern ganz neue Meditationsformen, die du täglich ohne großen Aufwand praktizieren kannst. Meditation hilft wirkungsvoll gegen Stress, der aus meiner Sicht einer der Hauptgründe ist, warum wir unser Leben nicht genießen können. Außerdem ist Stress oft der Auslöser für viele Krankheiten. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass du auch nicht im Stress sein oder dich gestresst fühlen kannst und dabei noch eine gute kraftvolle Ausstrahlungsenergie haben kannst. (Ich rede hier von chronischem Stress, nicht wenn du kurzzeitig mal in eine stressige Situation gerätst.) Ich habe auch noch nie langfristig erfolgreiche Menschen kennengelernt, die unter Dauerstress stehen. Erfolgreich ist für mich nicht nur jemand, der viel Geld hat, sondern für mich ist jemand dann erfolgreich, wenn er seine *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit lebt, wenn er in allen Bereichen seines Lebens möglichst in Harmonie ist. Meditation, Ruhe und Fokus können dir enorm helfen, deine Energien zu bündeln und voll und ganz in deiner Mitte zu bleiben. Forschungen zeigen auch, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, viel besser mit Emotionen umgehen können. Außerdem wird die Aura-Energie größer und dehnt sich während der Meditation aus, und über je mehr Energie wir verfügen,

desto größer ist unsere Resonanz für positive große Dinge in unserem Leben.

Die fünfte Säule ist *Gesundheit, Heilung und Selbstheilung*.

Jeder, der mal krank war oder schwerwiegende Symptome hatte, weiß, wie wichtig Gesundheit für sein Leben ist, und jeder, der schon mal dem Tod von der Schippe gesprungen ist, beginnt sein Leben wohl ganz anders zu schätzen. Ich habe es schon zweimal erlebt, dass ich kurz davor war zu sterben, und zweimal in meinem Leben erhielt ich die Diagnose, dass ich nicht mehr laufen kann. Und gerade in der Zeit habe ich gemerkt, wie wichtig die Methode von *Enjoy this Life®* ist, vor allem sollten wir uns in solchen Momenten bewusst machen, dass, auch wenn wir ein Symptom haben, es dennoch viele Dinge gibt, die gut sein können oder sogar wirklich schön. Aber gerade weil unsere Gesundheit so wichtig ist, bin ich doch immer wieder überrascht, wie wenig wir sie schätzen, besonders dann, wenn es uns gut geht. Und gerade weil das so wichtig ist, habe ich es ins *Enjoy this Life®*-Programm aufgenommen.

Die sechste Säule des *Enjoy this Life®*-Prinzips ist *in den Alltag integrieren*.

Dies ist im Grunde wirklich das Wichtigste. Ich kenne so viele Menschen, die Unmengen von Büchern gelesen und etliche Seminare besucht haben und ein wandelndes Lexikon sind, angefüllt mit Wissen. Die oft über alles urteilen und auch verurteilen, aber ihr eigenes Leben nicht mal annähernd im Griff haben. Ich nenne sie gerne auch Seminar-Junkies. Doch sie wenden dann in ihrem Alltag nichts von ihrem Wissen an. Sie beurteilen ein Seminar, ob es gut war oder nicht, ob es ihnen zu mehr Wissen verholfen hat oder nicht. Manchmal liest solch ein Junkie mein Buch oder kommt in ein Live-Seminar und meint

dann am Schluss: »Na ja, da war jetzt nicht viel Neues für mich dabei. Das hat mich jetzt gar nicht weitergebracht.« Früher suchte ich dann oft den Fehler bei mir. Heute bin ich viel entspannter, denn neues Wissen zu vermitteln schafft man heute kaum noch, vor allem nicht den Seminar-Junkies. Doch warum verändert für die einen *Enjoy this Life*® das Leben komplett und bei anderen passiert gar nichts oder nur wenig? Die Antwort darauf ist einfach: Es gibt genau einen Unterschied. Der eine hat das Buch nur gelesen und den Inhalt im besten Fall verstanden und gelernt. Der andere hat angefangen, die Methode zu leben und in den Alltag zu integrieren. Ausnahmslos bei allen Teilnehmern, die die Übungen regelmäßig durchführen und sie auch in den Alltag integriert haben, hat sich das Leben verändert. Es liegt also nicht an der Methode, sondern allein an dir, ob du ein Wunder erleben kannst oder nicht.

Lasse dich ganz auf die 30 Tage ein. Dies ist ein Arbeitsbuch, es wird hier nicht wirklich neues Wissen vermittelt, sondern ich möchte dich einfach 30 Tage begleiten und mit dir zusammen ein paar neue Übungen erleben. Vor allem durch das tägliche Arbeiten an dir selbst wird dein Gehirn neue Strukturen bilden, und es wird dir nach diesen 30 Tagen viel leichter fallen, positiv zu sein und ein neues Leben zu beginnen. Du wirst sicher immer mal wieder einen Rückschritt erleben, doch lasse dich davon nicht irritieren oder gar aufhalten. Wichtig ist einfach dranzubleiben. Auch wenn du merkst, dass du aus deiner *Enjoy this Life*®-Persönlichkeit rausgefallen bist und für ein paar Minuten, Stunden oder auch Tage in alte Verhaltens- und Gefühlsmuster zurückgefallen bist, dann gib nicht auf. Sei dankbar, dass du es gemerkt hast, und mache weiter. Glaube mir, es wird sich lohnen. Schon nach dem 30-Tage-Programm wirst du eine massive Veränderung spüren, davon bin ich überzeugt.

Und nach einem Jahr, wenn du dranbleibst, wirst du voll in deiner Schöpferkraft sein, und dann weißt du, was es heißt, glücklich und sinnvoll zu leben.

Bist du bereit für ein selbstbestimmtes Leben? Hast du den Mut, dein inneres Potential zu erwecken? Wieder Freude und Spaß an deinem Leben zu haben und als Schöpfer für dein Leben verantwortlich zu sein? Dann ist *Enjoy this Life*® genau das Richtige: Es ist einfach umzusetzen, ganz ohne Dogmen, und es gibt keine Regeln. Es ist wirklich leicht und einfach in jeden Alltag zu integrieren. Lasse uns jetzt gemeinsam loslegen, ich freue mich auf die Reise mit dir!

PRAXISTEIL

In 30 Tagen zur
Enjoy this Life[®]-Persönlichkeit

