

Frank Kinslow

# **Eu-Gefühl!**

## **Quantenheilung für ein erfülltes Leben**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Eufeling!*

© Frank Kinslow, 2011

Erschienen bei Lucid Sea, Inc., Sarasota (Florida)

*Quantum Entrainment*® ist als Wortmarke international registriert.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2011

Abbildungen: Martina Kinslow

Übersetzung: Beate Brandt

Lektorat: Norbert Gehlen

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Umschlagdesign: Sabine Fuchs / fuchs\_design, München

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-082-6

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
1. Der Punkt . . . . .	11
2. Wieder nach Hause finden . . . . .	17
3. Fühlen, Denken und Handeln . . . . .	29
4. Sicherheit gewinnen . . . . .	35
5. Das Eu-Gefühl . . . . .	43
6. Wie Quantum Entrainment® funktioniert . . . . .	53
7. Wie Sie Quantum Entrainment® anwenden und das Eu-Gefühl wahrnehmen . . . . .	59
8. Leben am Grunde Ihres Geistes . . . . .	69
9. Eu-Gefühl, Ego und Ihre Überzeugungen . . . . .	77
10. Vollkommene Wahrnehmung . . . . .	97
11. Verlangen . . . . .	107
12. Die Kunst, nichts zu tun – mit QE-Intention . . . . .	117
13. Wie Sie QE-Intention praktizieren . . . . .	131
14. Umgang mit Gefühlen . . . . .	141
15. Chronische Erkrankungen . . . . .	149
16. Materieller Reichtum . . . . .	163
17. Probleme lösen . . . . .	171
18. Wie Sie zu einer besseren Welt beitragen können . . . . .	177
Begriffserklärungen . . . . .	185
Über den Autor . . . . .	188

### **Hinweise des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über die von Frank Kinslow entwickelte Methode der Selbsthilfe, die auch einen Ansatz der Bewusstseinsweiterung oder Persönlichkeitsentwicklung von neuer Dimension darstellt. Wer sie für sich anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Selbsterfahrungsübungen sind in keiner Weise als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

*Quantum Entrainment*® ist als Wortmarke international registriert. – Die Übersetzung der Zitate in diesem Buch stammt von Beate Brandt.

# Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Leser, die den Quantum-Entrainment<sup>®</sup>-Prozess (QE) bereits kennen, und an solche, die zum ersten Mal mit ihm in Berührung kommen. Wenn Sie QE aus einem meiner anderen Bücher kennen, werden Sie zu Beginn einiges lesen, was Ihnen bekannt vorkommt. Das lässt sich leider nicht vermeiden, wenn wir auch Neueinsteigern ermöglichen wollen, die wundervollen Wirkungen dieser einzigartigen Technik kennenzulernen und in ihr Leben zu integrieren. Ich bin aber überzeugt, dass auch erfahrene QE-Anwender hier neue Einsichten, Beispiele und Erkenntnisse finden werden, die mehr sind als nur eine „Entschädigung“ für das Wiederholen der grundlegenden Prinzipien.

Im zweiten Teil des Buches lernen Sie *QE-Intention* kennen. Dabei handelt es sich um eine eindrucksvolle neue Technik, die auf einer Art „Geheimlehre“ beruht, die vor mehr als 4000 Jahren im alten Indien praktiziert wurde und auf Sanskrit *Ritam Bhara Pragya* heißt. Wenn man sie wirklich begriffen und durchdrungen hat, ruft diese Lehre einen so tiefen Grad an Bewusstheit hervor, dass man mit absoluter Klarheit die „Samen“ der Schöpfung erkennen kann. Aber bevor Sie sich jetzt unnötige Sorgen machen: *QE-Intention* ist im Grunde ein einfaches Verfahren, es kann von jedem und jeder von Ihnen eingesetzt werden. Mein Buch zeigt Ihnen, wie Sie mithilfe des Bewusstseins, das Sie gerade verwenden, um diese Zeilen zu lesen, Ihre eigenen „Samen“ für mehr Gesundheit, erfüllte Beziehungen, finanzielle Sicherheit oder andere Dinge, die Sie sich für Ihr Leben wünschen, pflanzen können. *QE-Intention* kann von jedem Menschen in jeder Situation eingesetzt werden und stellt einen Quantensprung für all jene dar, die bereits mit Intentionen arbeiten.

Ich verspreche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen – egal, ob Sie bereits erfahrene QE-Anwender oder neugierige Einsteiger sind – neue Einsichten und Erfahrungen (Übungen) bietet, die Ihr Leben lebendiger, erfüllter und freudvoller machen. Schön, dass Sie dabei sind – willkommen an Bord!

Liebe & Lachen

*Frank Kinslow*

Sarasota (Florida), Januar 2011

# 1. Der Punkt

---

*Große Zweifel führen am Ende  
zu einem großen Erwachen.*

Han Yong-un

---

## Erfahrung: Mit der Zungenspitze wahrnehmen

Legen Sie Ihre Zungenspitze an den Übergang zwischen Ihrem Zahnfleisch und den oberen Vorderzähnen.

Lassen Sie sie sanft dort ruhen und achten Sie genau darauf, was Sie alles an der Stelle spüren, an der die Zunge auf das Zahnfleisch und die Zähne trifft. Nehmen Sie es einfach ganz ruhig wahr.

Was fühlt sich glatter an – Zahnfleisch oder Zähne?  
Was ist rauer?

Nehmen Sie den Speichel zwischen Ihrer Zunge, den Zähnen und dem Zahnfleisch wahr.

Achten Sie darauf, wie viel Druck Ihre Zunge auf Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne ausübt.

Können Sie die Muskeln in Ihrer Zunge spüren? Ist Ihre Zunge entspannt?

Nehmen Sie rund 15 bis 20 Sekunden lang alles wahr, was Sie dort spüren, wo Zunge, Zähne und Zahnfleisch einander berühren.

Nehmen Sie nun wahr, wie Sie sich ganz allgemein in Ihrem Körper fühlen. Sie werden bemerken, dass er sich entspannter anfühlt als vor dieser Erfahrung. [Frank Kinslow schreibt hier bewusst „Erfahrung“ statt „Übung“, um die Mühelosigkeit und Absichtslosigkeit zu betonen. Man soll hier nichts „einüben“, sich erarbeiten – man *erlebt* es einfach. Nur in diesem Sinne verwenden wir in diesem Buch gelegentlich auch das im Deutschen geläufigere Wort „Übung“. Anmerkung des Verlags]

Außerdem ist Ihr Geist wacher und gleichzeitig ruhiger. Wie ist das möglich? Auf welche Weise kann ein einfacher Vorgang wie das aufmerksame Wahrnehmen eines einzelnen Punktes in Ihrem Mund zu mehr Entspannung im Körper und zu mehr Klarheit und Ruhe im Kopf führen? Die Antwort auf diese Frage wird das Tor zu Gesundheit, Harmonie und materieller Fülle in Ihrem Leben weit aufstoßen. Um Ihnen das zu vermitteln, habe ich dieses Buch geschrieben.

Die gute Nachricht lautet, dass Sie bereits jetzt und hier alles haben, was Sie brauchen. Ob es Ihnen bewusst ist oder nicht – in diesem Moment, in dem Sie dasitzen und dieses Buch in den Händen halten, sind Perfektheit, Erfüllung und Zufriedenheit zum Greifen nah. Genau wie die Erfahrung mit der Zungenspitze Ihnen mühelos den Weg zu größerer Harmonie in Körper und Geist eröffnete, befinden Sie sich nun an einem Punkt in Ihrem Leben, an dem Sie ebenso mühelos Langeweile, Stress und Konflikte hinter sich lassen und in den friedlich dahinströmenden Fluss von Wohlstand und Wohlbefinden eintauchen können. Jeder kann seinen Mund und seine Zähne mit der Zunge erspüren, Millionen tun das jeden Tag. Aber nicht jeder tut es auf eine Weise, die die Harmonie von Körper und Geist steigert, wie Sie es vorhin getan haben. Jeder ist dazu in der Lage, jeder hat alles, was benötigt wird, nur wissen nicht alle Menschen um diesen einfachen Prozess, der Körper und Geist innerhalb von Sekunden zu einer stärkeren Einheit verbindet. Sie befinden sich sowohl im wörtlichen als auch im übertra-



genen Sinne an einem einmaligen Punkt in Ihrem Leben. Und um den Verlauf Ihres Lebens zu beeinflussen, müssen Sie nicht einmal Ihren bequemen Sessel verlassen. Das Buch, das Sie gerade in Händen halten, wird Ihr Bewusstsein zu inneren Schätzen führen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Es ist sozusagen Ihre persönliche Schatzkarte, ihr Wegweiser. Genau wie bei der ersten kleinen Übung zu Beginn begleitet dieses Buch Sie auf jedem einzelnen Schritt des Weges. Es zeigt Ihnen, wo Sie die kostbaren Perlen von Frieden, Wohlergehen und konfliktfreiem Leben finden, die bereits in Ihrem Geist bereitliegen.

„Schön und gut“, werden Sie vielleicht sagen, „ich fühle mich nach dieser Erfahrung tatsächlich friedlicher und entspannter. Trotzdem habe ich immer noch Geldsorgen und in meiner Partnerbeziehung läuft es auch nicht gerade gut. Inwieweit kann die Erfahrung mir helfen, die Miete zu zahlen oder meine Beziehung zu kitten?“

Gute Frage! Schön, dass Sie sie gestellt haben. Das Geheimnis liegt nämlich nicht etwa im Mund oder auf der Zunge, sondern vielmehr in der Art und Weise, wie unser Verstand diese wahrnimmt. Zumindest ist der Verstand der Ausgangspunkt, sozusagen der grundlegende Unruhestifter. Lassen Sie uns also zunächst einmal einen Blick darauf werfen, welchen Unfug der Verstand so treibt. Anschließend werden wir erfahren, wie wir Lösungen finden können, indem wir über den Verstand *hinausgehen*.

Wir wurden nämlich in die Irre geführt. Man hat uns weisgemacht, wir könnten unseren Verstand einsetzen, um unseren Verstand zu heilen. Das ist in etwa so, als würde man einen Dieb um Vorschläge bitten, wo man am besten sein Geld versteckt. Aber ein Verstand, der nicht in Ordnung ist, kann sich nicht selbst „reparieren“. Es handelt sich hier um eine ganz besondere Art von geistiger „Erkrankung“, die sich ihren Weg in alle Bereiche unseres Lebens gebahnt und viel Leid verursacht hat.

Was wir brauchen, ist eine Methode, aus dem Verstand „auszusteigen“, uns umzusehen und dann mit vollem *Gewahrsein* wieder in den Verstand zurückzukehren. Denn es ist das *Gewahrsein*, das die Ruhe und den Frieden hervorruft, die Sie aus der Übung mit der Zungenspitze gewonnen haben. Wir müssen uns selbst und unser Leben von einer Warte aus betrachten, die sich dem manipulativen Einfluss unseres Verstandes entzieht. Wir müssen uns freimachen von den Auswirkungen schädlicher Gefühle und Vorurteile, den Fesseln von Scheinlogik und Desinformation, die all unsere Gedanken, Worte und Taten beeinflussen. Dazu können wir eine spezielle Form des Wahrnehmens wählen, die wir alle besitzen, jedoch selten benutzen.

Mein Buch zeigt Ihnen, wie Sie *dieses* Wahrnehmen in Ihr Leben holen können. Sie müssen nicht daran „glauben“, denn dies hier geht über Glauben hinaus. Was Sie erlernen, ist eine wissenschaftlich erklärbare Technik, ebenso mühelos und selbstverständlich wie das Atmen, mit deren Hilfe Sie sich dem Griff des normalen Bewusstseins entwinden und in einen höheren Bewusstseinszustand gelangen. Dieser Bewusstseinszustand (den wir hier als *Gewahrsein* oder *Bewusstheit* bezeichnen) wirkt sich auf bemerkenswerte Weise verjüngend und kräftigend auf Körper und Geist aus. Aber das ist noch nicht alles.

Sobald Sie einmal gelernt haben, aus dem Verstand auszusteigen, erfahren Sie, wie Sie ihn mit einer neuen Sichtweise wieder betreten können. In diesem Moment ist es nicht mehr der Verstand, der *Sie* kontrolliert, sondern umgekehrt, Sie kontrollieren *ihn*. Oder besser gesagt, Sie werden gewahr werden, wie Ihr Verstand Ihnen bisher weisgemacht hat, dass das Leben ein ständiger Kampf sei. Mit dieser neu gewonnenen Klarheit brauchen Sie nur noch zuzusehen, wie solche gedanklichen Verzerrungen sich ganz von selbst auflösen – ein ausgesprochen spannender Vorgang. Aber QE hat Ihnen noch mehr zu bieten. Sobald Sie sich mit Ihrer neu entdeckten inneren Bewusstheit

angefreundet und vertraut gemacht haben, ist es an der Zeit zu lernen, wie Sie sie zur Verbesserung Ihres „äußeren“ Lebens einsetzen können. Sie haben richtig gelesen: Sie werden lernen, wie Sie Ihre emotionalen und materiellen Bedürfnisse erfüllen. Es ist die Zeit gekommen, Ihre tiefsten Wünsche und Träume wahr werden zu lassen – und natürlich auch Ihre oberflächlichsten und albernsten! Sie werden lernen, wie Sie sich *beide* Arten von Wünschen erfüllen können. Und Sie werden erleben, wie Sie Ihr destruktives Festhalten an Gefühlen sofort beenden und in Ruhe und Frieden zusehen können, wie die Kräfte der Schöpfung agieren, um Ihnen all das zu bringen, was Sie sich auf der materiellen Ebene erträumen.

Nun, wie sieht es aus? Glauben Sie, dass es sich lohnt, etwas Zeit zu investieren, um zu lernen, wie Sie die Probleme in Ihrem Leben überwinden? Sind Sie bereit, Körper und Geist so einzusetzen, wie es ursprünglich gedacht war, um nicht nur Ihr eigenes Leben leichter zu machen, sondern auch das Ihrer Freunde, Ihrer Familie und aller Menschen, die diesen Planeten bevölkern? Wenn ja, dann bleiben Sie ruhig sitzen und lassen Sie einfach zu, dass sich alles über die Kräfte der Erfüllung entfaltet. Lernen Sie, die Harmonie des Menschseins mit neuen Augen zu sehen. Lernen Sie die Perfektheit des Gegenwärtigen kennen, eine Wahrnehmung, die allen Menschen offen steht. Alles andere würde schließlich keinen Sinn ergeben, oder?

## **Kerngedanken von Kapitel 1**

- Auf die richtige Weise aufmerksam zu sein, steigert die Harmonie von Körper und Geist.
- Ein Verstand, der nicht „in Ordnung“ ist, kann sich nicht selbst „reparieren“.
- Das Heraustreten aus dem Verstand befreit uns von abträglichen Gefühlen und Vorurteilen, von Scheinlogik und Fehlinformationen, die unsere Gedanken, Worte und Taten ständig beeinflussen.
- Mit einem *klaren* Verstand ist es ganz einfach, Wünsche zu erfüllen.
- Sie können Ihre Welt verändern, ohne von Ihrem Stuhl aufzustehen.