

Holger Helmold

Einfach glücklich  
mit

**PLiP!**

Mit „Positive Life Programming“  
zu einem glücklichen und erfüllten Leben

Die in diesem Buch vorgestellten Anleitungen und Übungen wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für bestimmte Erfolge kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die sich aus dem Gebrauch oder eventuellen Missbrauch von Informationen aus diesem Buch ergeben, ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Copyright 2010 Holger Helmold

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
ISBN 978-3-8391-4867-9

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Das Geheimnis des Glücks</b>	<b>13</b>
Ein glückliches Leben	14
Movere	18
Der Schlüssel zum Glück	21
Die Sprache der Seele	23
Der Weg ist das Ziel	25
Glücklich ohne Glück	29
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Das Geheimnis der universellen Energie</b>	<b>31</b>
Schicksal, Zufall oder eigene Leistung?	32
Alles ist Energie	36
Swinging Universe	38
Qi oder die Lebensenergie	42
Der Geist beeinflusst die Materie	45
Energie aus dem Unterbewusstsein	47
Das universelle Energie-Resonanzgesetz	51

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Das Geheimnis eines glücklichen Lebens</b>	<b>55</b>
PEPP	56
Die 4 PEPP-Leitsätze	60
Die inneren Programme	62
Gefühle als Energieverstärker	66
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>Positive Life Programming (PLiP)</b>	<b>69</b>
1. PEPP-Check	70
2. NEMO-Check	78
3. Energy-Select	90
4. Körperfeedback	100
5. Lebensziele	112
6. Dankbarkeit	122
<b>Jetzt geht's los!</b>	<b>124</b>
<b>QuanticMind</b>	<b>127</b>
<b>Erläuterungen</b>	<b>128</b>
<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b>	<b>131</b>

## Vorwort

„ ... und so lebten Sie denn glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage.“ Dieser bekannte Märchen-Schlusssatz, drückt aus, wonach wir Menschen uns im Grunde unseres Herzens alle sehnen: Ein glückliches und erfülltes Leben. Und mit unserem täglichen Denken und Handeln streben wir nach Geld, Macht, Reichtum, Schönheit, etc., in dem Glauben, dass wir dadurch glücklich und zufrieden werden würden.

Doch müssen wir überhaupt schön, reich, mächtig und berühmt sein, um echte Glücksgefühle und tiefe Zufriedenheit zu erreichen? Wieso kann ein Amazonas-Indianer glücklicher und zufriedener sein, als ein amerikanischer Multimillionär? Warum sind wir nicht doppelt so zufrieden wie unsere Großeltern, obwohl sich unser Wohlstand mehr als verdoppelt hat? Und wie viel Glück brauchen wir eigentlich zum Glücklichsein? Was ist das wahre Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Lebens?

Im Laufe seines Lebens kommt wohl jeder Mensch mindestens einmal an den Punkt, an dem er sich diese oder ähnliche Fragen stellt, die den Sinn des Lebens berühren. So habe auch ich immer wieder nach Antworten auf diese Fragen gesucht und mich sowohl mit den jeweils aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie, Medizin, Quantenphysik und

Bewusstseinsforschung beschäftigt, als auch Religionen und philosophische Konzepte auf einen gemeinsamen Nenner bei der Beantwortung dieser Fragen untersucht. Als Ergebnis habe ich festgestellt, dass es tatsächlich eine ganz einfache Formel für ein glückliches und erfülltes Leben gibt, die auf einem erstaunlich simplen Wirkungsmechanismus beruht, den jeder Mensch, der ihn kennt, gezielt für sich nutzen kann. Aus meinen persönlichen Erkenntnissen und Erfahrungen heraus habe ich dann ein einfaches, aber wirkungsvolles System von mentalen Methoden und Techniken zusammengestellt, die es bei konsequenter Anwendung jedem Menschen ermöglichen, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen: Das „Positive Life Programming“ – PLiP.

Dieses Buch erhebt keinerlei wissenschaftlichen Anspruch. Daher sind evtl. zugrunde liegende wissenschaftliche Erkenntnisse zugunsten der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Buches auch nicht ausführlich beschrieben und erklärt. Genauso, wie wir ja auch nicht den genauen Schaltplan und die detaillierten technischen Vorgänge eines Fernsehgerätes kennen müssen, um fernsehen zu können. Es reicht, wenn wir wissen, wie man ihn bedient. Die mit einem \* gekennzeichneten Fachbegriffe werden jedoch am Ende des Buches erläutert, wo sich auch Hinweise auf erklärende Literatur finden.

Für die persönliche Ansprache des Lesers habe ich in diesem Buch die „Du-Form“ gewählt. Das geschieht

keineswegs aus mangelndem Respekt gegenüber den Lesern, sondern um auf diese Weise nicht nur das Bewusstsein des Lesers anzusprechen sondern auch sein Unterbewusstsein mit einzubeziehen. Warum das wichtig ist, wird im Verlaufe des Buches noch erklärt.

So hoffe ich nun, dass dieses Buch dem Leser dabei helfen wird, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.



## **Einleitung**

Positive Life Programming (PLiP) ist ein einfaches und praktikables System aus mentalen Methoden und Techniken, die Dir dabei helfen können, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. PLiP kann jeder Mensch anwenden, der den wahrhaftigen Willen hat, glücklich und zufrieden zu werden und der die echte Bereitschaft mitbringt, dafür gegebenenfalls sich und sein Leben zu verändern.

Dazu musst Du jedoch auch offen sein – offen für neue Gedanken, neue Ansichten und neue Erkenntnisse, welche die theoretischen Grundlagen für die vorgestellten Anwendungen und Techniken darstellen. Denn auch wenn Einiges in diesem Buch vielleicht dem zu widersprechen scheint, was Du von den konventionellen Wissenschaften bislang gehört und gelernt hast – die Erkenntnisse und die daraus resultierenden mentalen Methoden und Anwendungstechniken basieren sowohl auf den neuesten wissenschaftlichen und grenzwissenschaftlichen Entdeckungen als auch auf jahrtausend altem überliefertem Wissen von unterschiedlichen Kulturen und Religionen.

Siehe daher die Lektüre dieses Buches und die Anwendung der Methode einfach als eine Art Experiment an: Vergiss für die Dauer dieser Lektüre einfach mal alle Zweifel, die Du aufgrund des aktuellen Wissenstands unserer

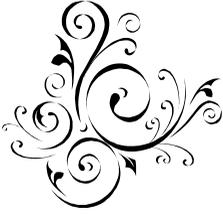
konventionellen Naturwissenschaften sicherlich bekommen wirst und sei einfach unvoreingenommen und offen für neue Gedanken und andere Ansichten.

Die vielen Übungen eröffnen Dir dabei die Möglichkeit, die im Buch beschriebenen Erkenntnisse nicht einfach nur glauben zu müssen, sondern durch Deine eigenen Erfahrungen selber bestätigen zu können. Probiere die beschriebenen Anwendungen und Techniken erst einmal ohne irgendwelche Vorbehalte aus. Versuche Dich ohne innere Widerstände darauf einzulassen und beobachte dann einfach, was passiert! Keine Angst, es kann und wird nichts Schlimmes passieren – es kann und wird nur zu Deinem Vorteil sein!

*„Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

GALILEO GALILEI

*(italienischer Mathematiker, Physiker und Astronom, 1564 bis 1642)*



*Das Geheimnis  
des Glücks*



## KAPITEL 1

# Das Geheimnis des Glücks

### Ein glückliches Leben

→ Übung:

Bitte halte kurz inne und überlege einmal, wie Du Dir ein glückliches und erfülltes Leben vorstellst. Was gehört alles dazu, was müsstest Du haben, um glücklich zu sein?

Nimm ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt.

Lies bitte erst weiter, wenn Du diese Übung durchgeführt hast!

Die meisten Menschen beantworten diese Frage mit den allseits bekannten Klischees: Sie möchten reich und schön, gesund und erfolgreich und vielleicht sogar berühmt werden. Sie möchten sehr viel Geld besitzen, damit sie nicht mehr arbeiten brauchen und sie bequem im Liegestuhl am Strand einer wundervollen Südseeinsel das süße Leben genießen können. Einen schönen und attraktiven Körper möchten sie gerne, der wie ein Magnet auf das andere Geschlecht wirken und damit prickelnde und erfüllte Liebesbeziehungen garantieren soll. Mit einer großen Villa, Luxuslimousinen und rassigen Sportwagen oder einer 100-Millionen-Euro Yacht und der Bekanntheit von Prominenten oder Stars wollen sie Bewunderung von