

Gabriel Palacios



BrainRewire

Wie du dein Unterbewusstsein
neu programmierst

Momanda

Gabriel Palacios

BrainRewire

**Wie du dein Unterbewusstsein neu
programmierst**



Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© MOMANDA GmbH, Rosenheim

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2020

Cover: Guter Punkt, München, mit Bildmotiven von gettyimages
(agsandrew und YOSHIYUKI FUKUI/amanaimagesRF)

Illustrationen: André De Carvalho

Lektorat: Gitta Lingen

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission,
Kornwestheim, www.brocom.de

ISBN 978-3-95628-042-9

Inhalt

Prolog

Bewusstsein

Unser Gehirn

Selbsthypnose

Unterschied zwischen Hypnose und Meditation

Begegnung mit dem Unterbewusstsein: Die verbindende Instanz

Begegnung mit dem Überbewusstsein: Die schöpferische Instanz

Falsches Meditieren

Meditative Atemtechnik

Die Urangst und ihre Grundängste

Ausgrenzung und Mobbing

Das BrainRewire®-Konzept

– Der Nullpunkt nach BrainRewire®

– Enthebung der Vergangenheit

– Katalysator des Momentes

– Positives Programm

– Universelles Besiegeln

60.000 Jahre in die Vergangenheit

Die menschlichen Lebensphasen

Nur eine klitzekleine Wirkung

Das Drama-Dreieck

Ihm die Stimme zurückgegeben

Du kommunizierst in jedem Moment

Liebevoll – voller Liebe

Bleib dir treu

Weitere Informationen / Über den Autor

Anhang: BrainRewire® – Die Methode als Kurzanleitung

Prolog

Energie kennt kein Urteil. Energie hat keinen Wert. Energie *ist* einfach. Energie ist Liebe.

Enttäuschung, Missbrauch, Wut, Hass sind Emotionen: Sie helfen die Abwesenheit von Energie ins Bewusstsein zu rufen. Angst ist eine brillante Technik unseres Organismus, uns daran zu erinnern, dass auch wir Energie verdient haben. Angst ist das Potenzial im Erleben eines Mangels an Energie. Immer wenn wir in der Opferrolle sind, sind wir im Mangel. Immer wenn wir uns verletzt fühlen, sind wir im Mangel. Auch dann, wenn wir eine tatsächliche Verletzung erleiden, sind wir im Mangel. Mangel an Aufmerksamkeit. Mangel an Verbundenheit. Mangel an Liebe. Bei physischen Verletzungen auch Mangel an intakter Funktionstüchtigkeit.

Mangel kann epidemisch sein. Wer im Mangel ist, neigt dazu, den Mangel rücksichtslos und möglichst schnell zu füllen, wobei auf diese Weise automatisch bei jemand anderem ein Mangel herbeigeführt wird.

Glücklicherweise hat jedoch die Liebe eine viel größere Kraft. Denn Liebe *kann* nicht nur epidemisch sein – Liebe ist *in jedem Fall* epidemisch. Das heißt, Liebe verbreitet sich; Liebe multipliziert sich. Liebe verbreitet sich ganz von selbst; Liebe breitet sich in alle Richtungen aus – so wie Licht es tut. Schatten tut das nicht; Schatten kann das nicht. Schatten ist auf das Licht angewiesen. Licht jedoch nicht auf den Schatten. Schatten existiert nur, wenn das Licht vorangeht. Licht existiert immer vor dem Schatten; Licht geht voraus. Licht ist stärker.

Mein Name ist Gabriel Palacios. Gabriel wie der Erzengel. Und Palacios heißt auf Spanisch »Paläste«. Ich möchte dir mein tiefes Wissen mitgeben, um tiefe Erkenntnisse in dir auszulösen.

Meine Erkenntnisse – geprägt durch für die Mediziner nicht erklärbare tägliche Ohnmachtsanfälle und den Suizid meines Vaters – konnten den Menschen so sehr helfen, dass ich schon im Alter von 25 Jahren mehr als ein Jahr Wartezeiten für Einzelsitzungen von Klienten hatte.

Bis zu nahezu 30-mal täglich wurde ich bewusstlos. Und dies bis zu meinem achten Lebensjahr. Für meine Mutter war das nach ihren eigenen Aussagen jedes Mal, als würde ich sterben und wiedergeboren werden. Bei jedem Anfall bekam ich für mehrere Minuten keine Luft. Neurologen spekulierten, dass ich Schäden davontragen würde. Dennoch bestand ich alle neurologischen Tests viel besser als erwartet; die Neurologen konnten sich das nicht erklären. Es soll den Anschein erweckt haben, als hätte ich mit jedem Anfall sogar an Hirnzellen hinzugewonnen. Die Ärzte konnten sich auch die hohe Anzahl bewusstloser Zustände nicht erklären. Und dies, obwohl ich offenbar schon als Fötus meditiert hatte: Ich saß im Schneidersitz im Mutterleib, und die Ärzte holten mich per Kaiserschnitt heraus.

Auch wenn ich heute aufgrund der Fluten an Anfragen keine Termine für Einzelsitzungen mehr vergeben kann, so nutze ich meine Fähigkeiten, anderen Menschen zu helfen, indem ich Bücher schreibe und veröffentliche und Seminare leite.

Dieses Buch ist ein ganz besonderes, weil ich hier weit in meine persönlichen Erkenntnisse eintauche und dich dabei mitnehme. Ich teile mit dir meine tiefsten Gedanken und bin davon überzeugt, dass du sie nachvollziehen können wirst.

Wenn ich im Rahmen meiner Einzelsitzungen anderen Menschen helfen konnte, lange andauernde Probleme endlich hinter sich zu lassen; wenn Menschen, die nicht mehr reden konnten, auf einmal wieder reden; Menschen, die über Jahre unter Tinnitus litten, ihn plötzlich lösen konnten; oder Menschen, die jahrzehntelang nicht einschlafen konnten, nach meiner Einzelsitzung plötzlich einschlafen können, so weiß ich, dass mein Wissen wichtig ist.

Den über 1200 Therapeutinnen und Therapeuten, die ich ausgebildet habe, habe ich ein Skript von mir überreicht. Es ist für mich so wertvoll, dass alle einen Eid abgeben mussten, den Inhalt nach bestem Wissen und Gewissen auszuführen und das Skript nicht weiterzugeben.

Dieses Skript zählt zum Erfolgreichsten, was ich bisher gemacht habe. Ich darf sagen, »meine« Therapeutinnen und Therapeuten schwärmen davon, wie heilsam alles, was ich dort darbote, in der Anwendung bei ihren Klienten ist. Die Rückmeldungen sind so »überflutend«, dass ich beschlossen habe, ein ähnliches Skript für Menschen zu verfassen, die die Ausbildung bei mir (noch) nicht absolviert haben, aber anderen mit diesem Wissen etwas Gutes tun oder sich selbst helfen wollen.

So entstand eine intensive Anwendung: BrainRewire®. Ein Konzept, das mehr als nur eine Anleitung darstellt. Es ist eine Neuprogrammierung für unser komplettes Körper-Geist-Seele-System. Es hilft das ganze Spektrum zu positivieren: die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Es ist ein herausforderndes Konzept, weil es in die Tiefe geht. Es hilft die Vergangenheit loszulassen, ohne eine klassische Psychotherapie zu beanspruchen; es hilft die Gegenwart kreativ zu gestalten und angenehm zu festigen sowie die Zukunft positiv zu programmieren.

BrainRewire® ist darüber hinaus mehr als ein Konzept. Es ist zugleich eine Lebensphilosophie. Es ist ein Instrument für die Seele.

Ich möchte es gerne mit dir teilen. Weil wir doch dazu da sind, diesen Planeten zu hegen, das Leben auf ihm schön zu gestalten und füreinander Gutes zu tun. Es gibt kaum eine wohltuendere Empfindung als das Gefühl des Zusammenhalts – für jemanden etwas Gutes zu tun und die Dankbarkeit zu spüren.

Deshalb weise ich dir nun den Weg in diese Methode: mit der nötigen Portion Selbstreflexion, wissenschaftlichen Korrelationen und den nicht zu vernachlässigenden Erfahrungswerten. Und zu guter Letzt auch mit einer Prise Gabriel und einem Funken Palacios.

Danke, dass du meine Erkenntnisse liest. Es berührt mich.

Amen.

Von Herzen, Gabriel

Bewusstsein

Bevor wir die Methode BrainRewire® genau anschauen, möchte ich deinen Wissensstand über Bewusstsein und Unterbewusstsein, über unser Gehirn und Energien in unserem Gehirn sowie über Frequenzen nun an meine Erkenntnisse angleichen. Du kannst gespannt sein, was von alldem in dir Aha-Momente auslösen wird.

Beginnen wir mit dem, was du in diesem Moment brauchst: dein Bewusstsein.

Wenn ich hier schreibe, dass das Bewusstsein eine gewisse Energiedichte sei, so werfe ich damit wohl einige Fragen auf. So glaubt doch die Mehrheit der Menschen, das Bewusstsein sei ein Teil unseres Geistes, so wie das Unterbewusstsein einen Teil unseres Geistes darstelle. In diese Teile begeben man sich entweder »hinein« oder eben nicht.

Man stellt sich vielleicht das berühmte Eisbergmodell von Sigmund Freud vor, das besagt, das menschliche Bewusstsein sei lediglich mit der Spitze des Eisberges zu vergleichen, während das Unterbewusstsein von dem Teil des Eisberges dargestellt werde, der unter der Wasseroberfläche verborgen ist.

Was sich in unserem Geist sowie auch zwischenmenschlich abspielt, ist absolut faszinierend und zugleich logisch.

Um zu erklären, weshalb meine Aussage »Bewusstsein ist Energiedichte« nachvollziehbar ist, erzähle ich dir ein wenig von meiner täglichen Arbeit.

Als Experte für Hypnosetherapie begleite ich nicht bloß Menschen in den Zustand der Hypnose, sondern lehre auch, wie man andere in den Zustand der Hypnose führen kann. Die Hypnose bezeichnet nichts anderes

als einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem sich die Energie breitflächiger im Gehirn verteilt.

Im bewussten Wachzustand weist unser Gehirn gewissermaßen Ballungsgebiete der Energie auf. Das heißt, anhand von bildgebenden Verfahren wie einer funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) ist zu erkennen, dass die Energie im Gehirn gebündelt ist. Bewusstsein herrscht folglich dort, wo die Energie gebündelt ist. Hypnose wird jedes Mal erlangt, wenn sich diese Energie verschiebt, und zwar ins Unterbewusste. Also dorthin, wo sonst tagsüber meist nur ein flaches Flackern festzustellen ist. Dadurch aktivieren wir regelrecht Teile unseres Unterbewusstseins. Wir aktivieren die Teile unseres Geistes, in denen nicht nur unsere negativen Erfahrungen schlummern, die wir dann positiv umprogrammieren können, sondern wir aktivieren auch die Potenziale in uns. Diesen Zustand erlangen wir mehrmals täglich. So beispielsweise jedes Mal, wenn wir einschlafen, wie auch, wenn wir morgens wieder wach werden.

Der hypnotische Zustand ist immer dann gegeben, wenn wir uns zwischen Wachsein und Schlaf befinden. Dabei verteilt sich die Energie in unserem Geist. Das bedeutet, Hypnose ist nichts anderes als ein Aktivieren anderer Hirngebiete als jener, die im bewussten Wachzustand aktiv sind.



Die Energie verteilt sich also in die Teile des Gehirns, die tagsüber nicht besonders aktiv sind. In genau diesen Hirngebieten entsteht dann mehr Aktivität; man erkennt es mit bildgebenden Verfahren wie der fMRT. Wir entwickeln auf diese Weise ein Bewusstsein für die Bereiche unseres Geistes, die sonst tagsüber nicht bewusst wahrgenommen werden können, weil dort zu wenig Energiedichte, also zu wenig Bewusstsein ist.

Doch wie stellen wir dieses verlagerte Bewusstsein her?

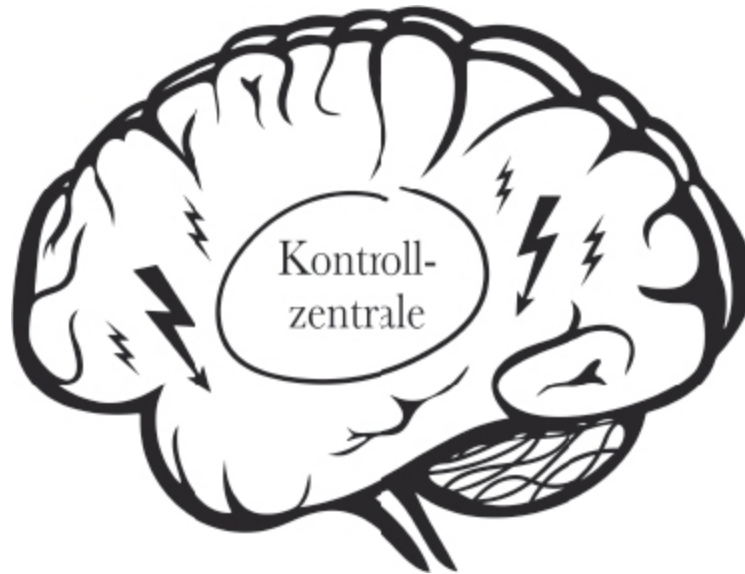
Es gibt drei Möglichkeiten, warum sich unsere Kontrollzentrale – sprich: unser Bewusstsein – ausschaltet und sich deshalb zum Ausgleich das Unterbewusstsein einschaltet:

1. Fokussierung
2. Vertrauen
3. Angst

In der Tat haben diese drei Zustände dieselbe Eigenschaft: Sie aktivieren unser Unterbewusstsein.

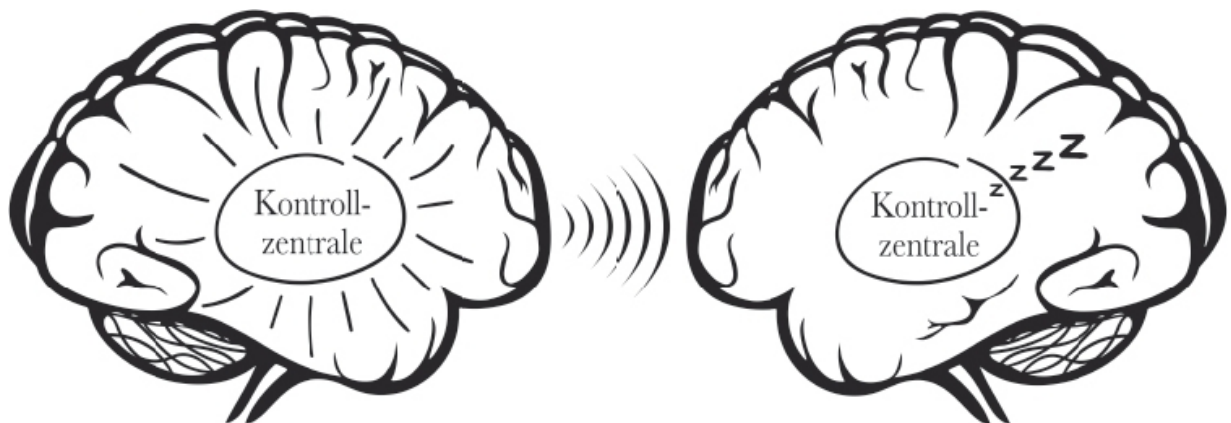
1. Fokussierung

Wenn wir uns auf wenige Sinneswahrnehmungen fokussieren, entspannt sich unser Gehirn. Daraufhin stellt unser Bewusstsein, also unsere Kontrollzentrale, die Aktivität ein. Denn auch unsere Kontrollzentrale will Energie sparen: Weshalb sollte sie aktiv sein, solange sie gar nicht gebraucht wird? Fokussieren wir also unsere Sinnesorgane auf wenige Dinge, schaltet sich unsere Kontrollzentrale förmlich von selbst aus.



2. Vertrauen

Vertrauen wir jemandem ganz stark, dann schließt unser Bewusstsein daraus, dass es derzeit nicht gebraucht wird. Denn sobald wir unserem Gegenüber sehr stark vertrauen und wir uns mit ihm in Wechselwirkung befinden, registriert unser Bewusstsein, dass die Kontrollzentrale des Gegenübers womöglich ausgeprägter ist, sodass unsere eigene Kontrollzentrale nicht mehr in derselben Aktivität vonnöten ist. Was geschieht? Wir drosseln die Aktivität unserer Kontrollzentrale und schalten sie auf Sparflamme. Wozu sollte man zwei aktive Kontrollstellen brauchen, wenn die Kontrollzentrale des anderen ohnehin ausgeprägter ist ...?!



Genau dies geschieht, wenn wir beispielsweise einer Person mit hoher Kompetenz oder Autorität die Hand schütteln und über eine Sache sprechen, in der diese Person eine ausgeprägte Kompetenz aufweist. Wir registrieren im Rahmen dieses Gespräches, dass unser Gegenüber eine sehr starke Kontrollzentrale hat, der wir in diesen Belangen nicht das Wasser reichen können. Folglich schaltet unsere Kontrollzentrale in den Stand-by-Modus.

Wegen unseres Vertrauens können wir den Worten eines Arztes so sehr glauben, dass wir sie nicht hinterfragen und sie für uns subjektiv wahr werden: Im besten Fall aktivieren sie Heilungspotenziale im Unterbewusstsein, selbst dann, wenn das Medikament bloß ein Placebo ist. Dieses Phänomen ist seit Émile Coué bekannt, der in den 1920er-Jahren als Apotheker durch die USA und durch europäische Großstädte tourte, um die Menschen über dieses Potenzial unseres Unterbewusstseins aufzuklären.

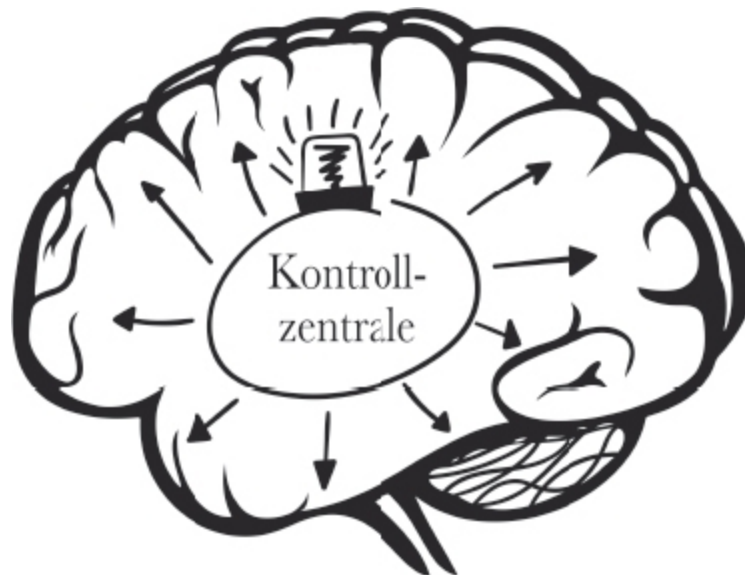
(Negative Prognosen von Ärzten, die leider zu unerwünschten Resultaten führen können, seien hier nur kurz erwähnt.)

3. Angst

Der dritte, klassische Weg ins Unterbewusstsein ist jener über die Angst. Wenn wir Angst empfinden, wird unsere Kontrollzentrale überreizt: Sie ist nun stark gefragt, muss alles managen und erachtet sich nicht mehr für kompetent oder mächtig genug, um die Situation zu meistern. Alarm in der Kontrollzentrale – überall blinken Warnlichter auf. Die Kontrollzentrale fühlt sich überfordert – weshalb sie die Kompetenz weiterreicht: an das Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein muss nun handeln. Es übernimmt die übertragene Aufgabe und hilft dem Bewusstsein, einen Ausweg zu finden, um den Alarm bald wieder aufheben zu können.

Dies erklärt auch, weshalb wir in angstbehafteten Situationen aus dem Affekt heraus handeln; weshalb wir plötzlich nahezu übermenschliche Kräfte entwickeln; weshalb Menschen in Extremsituationen auf einmal so schnell laufen können wie selten zuvor; weshalb jemand beispielsweise

einen Kleinwagen mit den eigenen Händen anheben kann, weil ein darunter liegender Verletzter geborgen werden muss. Das Unterbewusstsein ist hochaktiv und infolgedessen auch all unsere Potenziale, Kräfte und weitere gebündelte Energien, die wir endlich freilassen können.



Unser Gehirn

Ich bin kein Neurowissenschaftler, aber die bekanntesten Bausteine des menschlichen Gehirns sind im Grunde schnell erklärt. Wie bei den körperlichen Organen kopfabwärts spricht man auch von unterschiedlichen Organen im Gehirn oder von unterschiedlichen Gehirnen in unserem Gehirn. So sollten wir grundsätzlich zwischen drei unterschiedlichen Hirnregionen oder eben Gehirnen unterscheiden:

Das Reptilienhirn: Es ist verantwortlich fürs Überleben – für Atmung, Verdauung, Puls, Blutdruck und weitere überlebensnotwendige Funktionen. Dieser älteste Teil unseres Gehirns, auch Hirnstamm genannt, ist zugleich der wichtigste. Wird das Reptilienhirn überreizt, werden unsere drei archaischen (Überlebens-)Programme aktiviert: Angriff. Wenn Angriff nicht geht, Flucht. Wenn Flucht nicht möglich ist, Resignation (Schockstarre).

Das Reptilienhirn wird bei übermäßiger Angst, also bei Überreizung des limbischen Systems aktiviert.

Das limbische System: Es liegt über dem Reptilienhirn und ist eine Ansammlung von Hirnstrukturen, die immer dann verwendet werden, wenn das Gehirn in emotionale Prozesse verwickelt ist. Es ist sozusagen der Sitz der Gefühle. Wenn wir Freude oder Lust verspüren, dann weil dieses System aktiv ist.

Das Großhirn: Unser Denkerhirn, das für kritische und analytische Aufgaben verantwortlich ist. Wenn wir unsere Ratio verwenden, sind wir primär im Großhirn. Teile des Großhirns sind der Stirnlappen und die kortikalen Gebiete.