

OCEANS Self-Healing
Jasmin Cherkaoui & Dr. (UK) Leo Price

HEILUNG BEGINNT BEI DIR



AUS DER ERFAHRUNG
VON ÜBER 25.000
PATIENTEN

DIE 3 SCHLÜSSEL ZUR AKTIVIERUNG
DEINER SELBSTHEILUNG

OCEANS Self-Healing

HEILUNG BEGINNT BEI DIR

Disclaimer:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Techniken zur Selbstheilung dienen ausschließlich der persönlichen Entwicklung und Weiterbildung. Die vorgestellten Ratschläge, Empfehlungen und Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autoren und die Oceans Self-Healing GmbH keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art. Die Autoren und Oceans Self-Healing GmbH geben keine individuellen Diagnosen oder Therapieempfehlungen.

Das Wissen aus diesem Buch ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung. Es wird empfohlen, bei gesundheitlichen Beschwerden oder ernsten Erkrankungen immer einen Arzt oder eine Fachperson im Gesundheitswesen zu konsultieren. Sollten Sie bereits in medikamentöser Behandlung sein, empfehlen wir diese auf jeden Fall weiterzuführen. Die Selbstheilungsmethode in diesem Buch kann begleitend gemacht werden. Die Selbstbehandlung geschieht auf eigene Verantwortung und die Autoren übernehmen keine Haftung.

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. Im Folgenden wird aufgrund besserer Lesbarkeit meist die männliche Form benutzt. Es können jedoch weibliche und männliche Personen gemeint sein.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung von Oceans Self-Healing GmbH vervielfältigt werden.

Inhalt: Oceans Self-Healing GmbH © 2025

Fotos: Oceans Self-Healing GmbH

Cover, Layout, Grafiken & Lektorat: Ricardo Biron Consulting GmbH

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-7693-9882-3

OCEANS Self-Healing



[www.oceans-selfhealing .com](http://www.oceans-selfhealing.com)

info@oceans-selfhealing.com

DANKSAGUNG & WIDMUNG

Hiermit möchten wir uns bei den bewundernswerten Vorreitern auf dem Gebiet der Heilung bedanken. Wir danken den passionierten Frauen und Männern, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Welt durch ihre Motivation, ihre Überzeugung, ihr Mitgefühl und ihre Hingabe zu einem besseren Ort zu machen.

Ein besonderer Dank geht an all die Menschen, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben und schenken. Danke, dass ihr eure Geschichten, Probleme und Freuden mit uns teilt. Danke, dass ihr an uns glaubt und uns die Möglichkeit gibt, einen Teil der Reise, die wir «Leben» nennen, gemeinsam mit euch zu gehen. Wir danken unseren Familien, die uns immer unterstützen und Mut machen, aber auch bereit sind, konstruktive Kritik zu üben.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Loslassen sind für uns Schlüsselbegriffe zur Selbstheilung.

Wir widmen dieses Buch allen Menschen, die den Mut haben, den Blick aufs Leben zu verändern und sich entscheiden, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir widmen dieses Buch mit all unserer Erfahrung und unserer Hingabe dir.

Danke für dein Vertrauen.

VORWORT

Wir sind Jasmin Cherkaoui und Leo Price, zwei unterschiedliche Personen mit der gleichen Überzeugung, und zwar, dass jeder die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen. Dieses Buch gibt einen Überblick über unsere Arbeit mit Oceans Self-Healing.

Jasmin: In meiner 20-jährigen beruflichen Laufbahn als Lehrerin war mein Fokus stets der «Mensch» an sich. Schon immer war ich fasziniert von Personen, deren Geschichten, wie sie leben und wer sie wahrlich sind. Jede Begegnung weckte in mir die Neugierde, das Innere der Person zu erkennen. Einen direkten Zugang zu bekommen.

In den letzten Jahren, das ist zumindest mein Eindruck, hatte ich immer mehr mit Schülern zu tun, die gesundheitliche Probleme hatten. Junge Menschen, Anfang zwanzig, mit Rückenproblemen, Depressionen und Panikattacken. Viele von ihnen sind unzufrieden und planlos. Ja, ich würde fast sagen, hoffnungslos. Diese innere Unruhe drückt sich dann nicht nur in emotionalen Schmerzen aus, sondern führt zu echten körperlichen Beschwerden von Menschen, die eigentlich an ihrem persönlichen körperlichen Höhepunkt sein sollten. Die Frage, die sich mir stellte, war: Wie kann das sein? Was bringt diese jungen Menschen Anfang zwanzig an einen Punkt, an dem sie keine Gesundheit, Motivation oder Freude haben, um mit voller Kraft in die Zukunft zu blicken? Und noch wichtiger: Wie kann ich ihnen helfen, die Kraft in sich selbst wiederzufinden?

Die Begeisterung das Innere von jeder Person kennenzulernen,

liess mich niemals los und veranlasste mich immer mehr auf diese Suche nach dem Rätsel Mensch, dem Wunder Leben zu gehen. Durch verschiedene Ausbildungen und Diplome wie zum Beispiel Humanenergetik, Yoga und Meditation kam ich dem Thema «Heilung» näher.

Als Kind hatte ich Visionen von Dingen, die dann genau so passierten, konnte aber nie einordnen, was das war und warum ich das hatte. Da mir Esoterik immer etwas unheimlich war, begann ich viel zum Thema «Quantenphysik und Quantenheilung» zu lesen. Endlich hatte ich eine wissenschaftliche Erklärung. Wir sind unsterbliche Wesen, in einem sterblichen Körper und jeder kann lernen, sich selbst zu heilen. Auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Meine Vision ist es, in diesem Leben die beste Version meiner Selbst zum Ausdruck zu bringen und anderen dabei zu helfen, ihren persönlichen Sinn stiftenden Weg zu finden.

Ich bin überzeugt, dass wir alle erkennen werden, welche machtvolle und wunderbare Wesen wir sind. Alle einzigartig und doch alle gleich.

Leo: Ich war schon immer fasziniert von dieser Welt, dem Universum und dem Phänomen des Lebens, insbesondere des menschlichen Lebens. Warum sind wir hier, in diesem erstaunlichen Universum? Warum haben wir hier eine endliche Präsenz? Wie viele andere Welten gibt es, auf denen Leben existiert? Wie kommt es, dass wir nicht wissen, woher wir kommen und wohin wir gehen? Über diese faszinierenden Fragen zur Existenz denke ich täglich nach.

Es ist kein Zufall, dass ich für meine Arbeit einen Weg gewählt habe, der mich in Kontakt mit Menschen und ihren gesundheitlichen Problemen und Herausforderungen bringt. Ich habe diesen Weg gewählt, weil ich das Gefühl hatte, dass er am besten zu dem passt, was mir wichtig ist und was ich in dieser Welt beitragen kann.

In meiner 28-jährigen Laufbahn habe ich unzählige Geschichten und Krankheiten gesehen. Viele meiner Patienten erzählten mir, dass man ihnen gesagt hat, dass man nichts gegen ihre Krankheit tun könne. Diese Aussage hat immer instinktiv einen inneren Widerstand und Frustration in mir ausgelöst. Ich kann dieser Einstellung nicht zustimmen, weil sie einfach keinen Sinn ergibt. Sie stimmt nicht mit der Realität überein. Wir alle haben einen phänomenalen Körper und einen ebenso phänomenalen Geist. Es ist der Geist, der die Kontrolle über den Körper hat, von unseren Ideen und Gedanken bis hin zu Nervenimpulsen und der physiologischen Aktivität.

Viele Forschungsbereiche zeigen, wie dies geschieht. Das bedeutet, dass jeder Mensch seinen Körper und seine Gesundheit mit dem eigenen Geist kontrolliert. Niemand sonst.

Wie kann es also sein, dass sich so viele in der misslichen Lage befinden, nichts für ihre Gesundheit tun zu können? Ich habe mehr und mehr darüber nachgedacht, warum das so ist und vor allem, was getan werden könnte, um den Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit zu verbessern.

Ich interessierte mich immer mehr für Heilung, vor allem, weil sie die natürliche Folge des Einsatzes von Geist und Körper ist.

Das Phänomen der Heilung ist nach wie vor weitgehend von Mystik und unbekanntem Variablen umhüllt, und doch findet es statt. Warum gelingt es einigen, von schweren Krankheiten zu heilen, während es vielen nicht gelingt?

Meine Leidenschaft ist die Entdeckung dieser unsichtbaren und unmerklichen Welt, die uns umgibt und die den meisten von uns nicht bewusst ist. Mein Interesse ist es, das Phänomen der Heilung zu etwas zu machen, das für jeden zugänglich ist, der das möchte.

Wie du gerade gelesen hast, sind wir beide auf unterschiedlichem Weg an einen Punkt gekommen, an dem wir vor einer Mauer standen:

So viele junge Menschen, die körperliche und psychische Beschwerden haben. So viele Patienten, die unter zahlreichen Gesundheitsproblemen leiden. Zum Beispiel: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Verdauungsstörungen, Kreislaufproblemen, Atemnot, psychischer Stress, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Die Liste ist endlos. Viele der Patienten sagen, sie haben das Gefühl machtlos zu sein. Sie denken, dass alles von außen kommt, außerhalb ihres Einflussbereichs. Sie geben oft ihre Verantwortung für ihre Existenz ab, weil sie annehmen, dass die Dinge durch Umstände oder andere Menschen bestimmt werden, die die Macht haben über ihr Leben zu entscheiden (das Wetter, die Wirtschaft, die Einwanderung, der Chef, die Politiker, der Ehepartner, Freunde, Feinde, usw.).

Viele übernehmen die Rolle des Opfers, weil ihnen «das Leben einfach so passiert». Sie fühlen sich beleidigt, gedemütigt, beschämt, schüchtern, unsicher, ängstlich oder eben machtlos.

Wir kamen folglich nicht umhin uns zu fragen, was diese Menschen gemeinsam haben. Was sind die Faktoren, die zu einem emotionalen, energetischen und körperlichen Ungleichgewicht führen? Wo und was ist der Ursprung der Symptome? Warum kommen Schmerzen und Krankheit zu Stande?

Es gibt eine Gemeinsamkeit. Es ist die «Getrenntheit».

Wir sind so sehr von der Welt um uns abgelenkt, dass wir uns vergessen. Wir verwechseln die Dinge, die im Aussen passieren mit uns selbst. Wir schaffen es nicht, eine klare Trennung zwischen dem «Ich» und den Erfahrungen des «Ichs» zu machen.

Nach vielen Jahren intensiver Arbeit haben wir eine Methode entwickelt, die echte Ergebnisse bringt. Mit Oceans haben wir eine Struktur geschaffen, die für jeden geeignet ist, denn sie zielt darauf ab, dass jeder Mensch für sich die Fähigkeit entwickelt sich zu heilen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, da wir so vielen Menschen, wie möglich zeigen möchten, wie sie es schaffen, eine neue, gesunde und glückliche Existenz zu erschaffen.

Nachdem du dieses Buch gelesen hast, wirst du unbedingt tiefer in das Geheimnis der Selbstheilung eintauchen wollen und wir geben dir die 3 Schlüssel, die du dazu brauchst.

Für uns ist es fundamental jeden persönlich zu begleiten, der das will.

Du kannst dich jederzeit gerne zu einem unverbindlichen und kostenlosen Gespräche melden:
www.oceans-selfhealing.com



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	16
1. Die westliche Medizin heute	20
2. Mindset - Ändere deine Denkweise	32
• Das elektromagnetische Spektrum und unsere Wahrnehmung	33
• Das Energiefeld unseres Körpers	36
• Die Fokussierung des Geistes	40
• Meine Gesundheit und ich	48
3. DNA – Der menschliche Überlebenstrieb	56
• Was ist DNA?	57
• Wie funktioniert DNA?	59
• Wie ist DNA an unserer Körperfunktion beteiligt?	63
• Warum ist unsere DNA so wichtig für die Selbstheilung?	66
4. Quantenphilosophie und Heilung	70
• Eins und eins gleich drei	71
• Ein neues Weltbild - Der Paradigmenwechsel	76
• Zeit ist relativ	96
• Der «leere» Raum ist voll	100

5. Mikro und Makro	112
• In uns und um uns	113
• Wasser - Das Blut der Erde	116
• Fibonacci Zahlenfolge	124
6. Oceans – Self-Healing-Modell	132
• ACHTSAMKEIT	134
• AKZEPTANZ	145
• LOSLASSEN	151
7. Dualität, Kausalität, Einheit	158
• Dualität und Achtsamkeit	160
• Kausalität und Akzeptanz	168
• Die Einheit und Loslassen	178
Nachwort	186
Literaturverzeichnis	194

EINLEITUNG

«Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.»

- Albert Einstein-

Selbstheilung ist geheimnisvoll und gleichzeitig stellt sie ein reales, greifbares, machbares und vor allem wiederholbares Phänomen dar. Bei Selbstheilung handelt es sich nicht um Hokus-pokus, sondern um ein Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Seele.

Es sind natürliche neurophysiologische und genetische Prozesse in der Zellstruktur und dem Energiefeld des menschlichen Körpers. Das, was Selbstheilung so mystisch und scheinbar magisch macht, ist die Tatsache, dass die meisten von uns nicht wirklich wissen, wie es funktioniert. Zudem glauben die meisten von uns nicht daran, dass sie selbst dazu in der Lage sind.

Dieses Buch verbindet Wissen aus der Epigenetik, der Humanenergetik und der Quantenphilosophie. Es beschreibt, wie unsere DNA und das Nervensystem funktionieren, was das menschliche Energiefeld ist und wie alles in diesem Universum zusammenhängt.

Es werden 3 Schlüssel vorgestellt, wie wir unser Leben nachhaltig verändern können. In der Zukunft wird man in der Lage sein, Selbstheilung besser zu quantifizieren. Ohne Zweifel wird die Forschung beweisen können, dass es sich bei Selbstheilung um ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele handelt. Es

gibt heute schon zahlreiche wissenschaftliche Studien, die auf dem Gebiet im Gange sind, und vor allem gibt es immer mehr Menschen, die verstehen, dass es da noch mehr geben muss, als man uns hat glauben lassen. Dazu jedoch später mehr. Hast du dich jemals gefragt, warum du trotz aller Bemühungen immer wieder auf dieselben Hindernisse in deinem Leben stößt? Fühlst du dich manchmal festgefahren, als ob du keine Kontrolle über deine Gesundheit und dein Wohlbefinden hast? Vielleicht zweifelst du noch daran, ob du die Kraft hast, dein Leben zu verändern. Die Wahrheit ist: Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zur Heilung, unabhängig von seinem aktuellen Zustand. Du musst nur bereit sein, dich darauf einzulassen.

In einer Welt, die uns oft mehr Fragen als Antworten gibt, hast du den ersten wichtigen Schritt bereits getan: Du hast beschlossen, die Verantwortung für dein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und etwas zum Thema «Selbstheilung» zu lesen. Vielleicht fühlst du dich momentan überwältigt oder hilflos. Doch in Wahrheit liegt die Kraft zur Heilung bereits in dir. Dieses Buch wird dir zeigen, wie du diese innere Stärke freisetzen kannst und so dein Leben transformierst. Egal, ob du dich körperlich, emotional oder geistig ausgebrannt fühlst – hier findest du Werkzeuge, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen.

DIE WESTLICHE MEDIZIN HEUTE



„Alles ist Energie und das ist alles, was es gibt. Passen Sie sich der Frequenz der Realität an, die Sie wollen, und Sie können nicht anders, als diese Realität zu bekommen.“

Albert Einstein

Dieses Buch verändert deine Perspektive auf das Leben, auf Krankheit und Gesundheit. Du entdeckst, dass es viel mehr gibt, als wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Jedervon uns hat die Fähigkeit, sich selbst zu heilen.

In diesem Buch lernst du unter anderem:

- wie unser genetischer und biologischer Zustand von unserem Geist gesteuert wird,
- inwieweit unser Gehirn und das Nervensystem die Verbindung zwischen unserem physischen Körper und unserem Energiefeld darstellt,
- was Quantenphilosophie ist und wie sie mit Heilung zusammenhängt,
- was die Einheit ist und wie sehr alles in unserem Universum verbunden ist,
- wie du selbst deine Gesundheit oder Krankheit erzeugst,
- wie du dein Mindset zu deiner eigenen Gesundheit veränderst und
- welche 3 Schlüssel zur Selbstheilung führen.

Jasmin Cherkaoui und Dr. (UK) Leo Price sind die Gründer von OCEANS Self-Healing – zwei Individuen mit einem gemeinsamen Ziel.

OCEANS Self-Healing bietet Lernerfahrungen zur Selbstheilung.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen immer mehr, dass Geist und Körper ständig miteinander interagieren, um unsere physische Präsenz zu heilen und aufrechtzuerhalten. Von den subtilen Phänomenen der Gedanken, Emotionen und Energiefelder bis hin zu unseren Zellen mit ihrer DNA, die das Nervensystem und das Immunsystem steuern, bildet alles ein perfektes Ganzes. OCEANS möchte, dass so viele Menschen wie möglich lernen, diese Balance im Leben wiederzuerlangen. Der Weg der Selbstheilung führt uns zu uns selbst zurück. Durch den richtigen Fokus, innere Klarheit und Mut erlangen wir Gesundheit, Lebensqualität und Erfolg.

