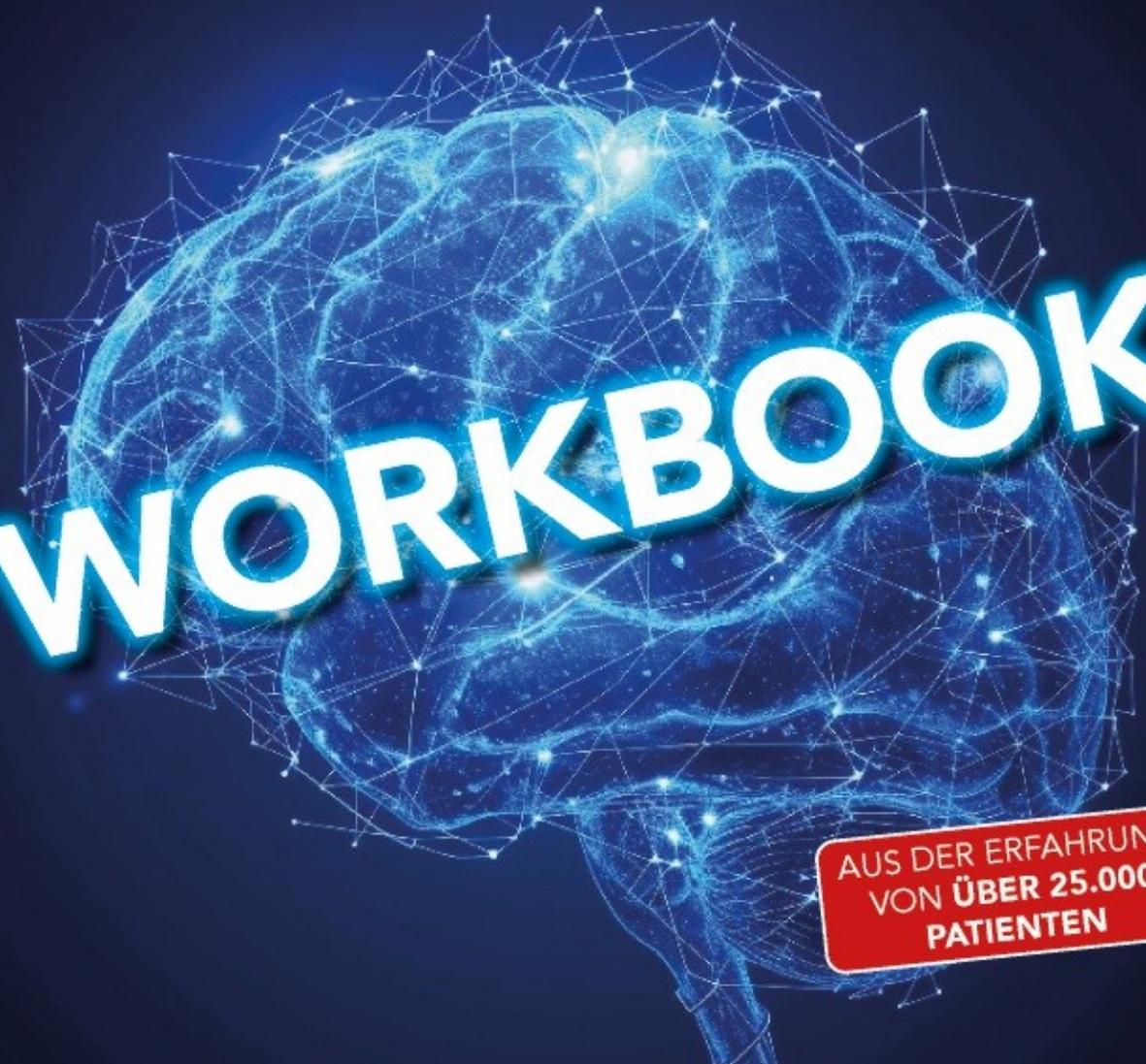


OCEANS Self-Healing  
Jasmin Cherkaoui & Dr. (UK) Leo Price

# HEILUNG BEGINNT BEI DIR



# WORKBOOK

AUS DER ERFAHRUNG  
VON ÜBER 25.000  
PATIENTEN

DIE 3 SCHLÜSSEL ZUR AKTIVIERUNG  
DEINER SELBSTHEILUNG

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR



**Zu den Autoren:**

Wir sind Mag. Jasmin Cherkaoui und Dr. (UK) Leo Price, zwei unterschiedliche Personen mit der gleichen Überzeugung, und zwar, dass jeder die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen. Dieses Arbeitsbuch gibt einen Überblick über unsere Arbeitsweise bei 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. 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.

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? 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.



OCEANS SELF-HEALING

HEILUNG BEGINNT BEI DIR

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.

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.

Dieses Arbeitsbuch gibt dir verschiedene Übungen, die dich auf der Reise zu dir selbst begleiten. Es sind praktische Methoden, die dir helfen dich besser kennenzulernen und dich dabei begleiten ein gesundes, sinnstiftendes und erfülltes Leben zu erschaffen. In unserem Buch «Heilung beginnt bei dir-die 3 Schlüssel zur Aktivierung deiner Selbstheilung» findest du den fachlichen Teil. Wissenschaftliche Erklärungen und Denkanstöße, die dir dabei helfen, das grosse Ganze besser zu verstehen.

Du lernst 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.

Interessiert? Bestellung unter:

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

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

**Herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss mit diesem Arbeitsheft aktiv an dir zu arbeiten!!!**



---

Du hast die richtige Entscheidung getroffen, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und konkrete Schritte zu unternehmen.

Heilung ist ein Prozess, der in dir beginnt – und durch bewusste Selbstreflexion, kleine Veränderungen im Alltag und das Vertrauen in deine eigene Kraft wird dieser Weg möglich. Eine der größten Hürden oder Blockaden auf dem Weg zur Selbstheilung liegt oft in der Art, wie wir unseren Geist nutzen. Der Geist lässt sich fast immer von der Vergangenheit und von der Zukunft ablenken. Selbstheilung entsteht, indem wir «machen». Wir müssen im «Jetzt» bewusst und beschäftigt bleiben.

Dieses Heft bietet dir praktische Übungen, hilfreiche Impulse und Raum für ehrliche Selbsterkenntnisse. Es geht darum, Verantwortung für dein eigenes Wohl zu übernehmen und achtsam auf deine Bedürfnisse zu hören. Schritt für Schritt lernst du, dich selbst besser zu verstehen und aktiv zur Verbesserung deines körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens beizutragen.

**Viel Freude auf deiner Reise zu dir selbst!**



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wie verwende ich dieses Buch?</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Status Quo. Hier stehe ich heute</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Mein Mindset</b>	<b>17</b>
3.1	Übung 1: Fremde Glaubenssätze identifizieren .....	18
3.2	Übung 2: Mein Energiefeld .....	21
3.3	Übung 3: Dankbarkeit.....	23
3.4	Übung 4: Selbstreflexion .....	25
<b>4</b>	<b>DNA – Es geht ums Überleben</b>	<b>28</b>
4.1	Übung 1: Epigenetische Neuprogrammierung durch Glaubensarbeit.....	30
4.2	Übung 2: Meine Glaubenssätze .....	32
4.3	Übung 3: Körperscan.....	34
4.4	Übung 4: Quadrat- Atmung .....	36
<b>5</b>	<b>Achtsamkeit</b>	<b>39</b>
5.1	Übung 1: Mein Spiegelbild.....	41
5.2	Übung 2: Reflexion für mehr Klarheit .....	43
5.3	Übung 3: Was zeichnet mich aus? .....	45
5.4	Übung 4: Täglicher Selbstcheck.....	47
<b>6</b>	<b>Akzeptanz</b>	<b>50</b>
6.1	Übung 1: Ich sage «NEIN».....	52
6.2	Übung 2: Akzeptanz der Vergangenheit: Die Zeitreise .....	54
6.3	Übung 3: Empathie für andere: Akzeptanz meiner Mitmenschen .....	56
6.4	Übung 4: Mein Körper .....	58
<b>7</b>	<b>Loslassen</b>	<b>63</b>
7.1	Übung 1: Visualisierung eines befreiten Ichs .....	65
7.2	Übung 2: Ich vergebe mir .....	67
7.3	Übung 3: Die Last.....	69
7.4	Übung 4: Rat an mich selbst .....	71
<b>8</b>	<b>Status Quo. Hier stehe ich heute</b>	<b>73</b>

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

***«Tätig ist man immer mit einem gewissen Lärm.  
Wirken geht in der Stille vor sich.***

-Peter Bamm-



## 1 Wie verwende ich dieses Buch?



---

Wir wünschen dir, dass dieses Buch in den nächsten Wochen zu deinem persönlichen Begleiter wird. Bitte befolge die Vorgaben genau, damit du das bestmögliche Ergebnis für dich erzielen kannst. Sei so ehrlich wie möglich mit dir selbst.

### Ablauf:

1. Werde dir bewusst, dass du diese Reise für dich gehst. Nimm dir die Zeit, wirklich in dich hineinzufühlen, denn Heilung bedeutet, sich selbst zu spüren.
2. Lies den Vertrag in Ruhe durch und unterschreibe ihn mit dir selbst.
3. Beantworte den Fragebogen und bestimme für dich, wo du stehst.
4. Bestimme einen Ort und eine Zeit im Tag. Diese Zeit gehört NUR dir. Me -Time.
5. Gehe das Arbeitsbuch Schritt für Schritt durch. Mache die Übungen ausführlich und erlaube dir die Zeit, die du brauchst.
6. Sei stolz auf dich und arbeite weiter auf deinem Weg zur Selbstheilung.



## VERTRAG MIT MIR SELBST

---



Ich, ....., erkläre hiermit:

- 1. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.**  
Meine Bedürfnisse sind im Moment meine oberste Priorität. Ich allein bin verantwortlich für meine Gesundheit und nur ich kann etwas ändern.
- 2. Ich übernehme Verantwortung für meine Realität.**  
Meine Wahrnehmung von der Welt entspricht dem, was ich bin. Die Aussenwelt spiegelt meine Innenwelt. Ich kann niemanden glücklich machen und mein Glück kommt nicht von aussen, sondern von innen.
- 3. Nur ich kann Entscheidungen für mein Leben treffen.**  
Ich klage niemanden anderes an. Ich beschuldige niemanden und ich erfinde keine Ausreden.
- 4. Ich nehme mir bewusst Zeit für mich.**  
Jeden Tag reserviere ich Raum für meine körperliche und geistige Gesundheit. Ich verdiene es ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

5. **Ich halte meinen Fokus auf meiner persönlichen Weiterentwicklung.**  
Ich weiß, dass es an der Zeit ist, mit voller Hingabe an mir selbst zu arbeiten.
6. **Ich stecke mir ein Ziel.**  
Ich gehe direkt auf mein Ziel. Hindernisse halten mich nicht auf. Sie ändern nur den Weg, wie dorthin komme. Die Frage ist immer WIE niemals OB.

Ich unterschreibe und erinnere mich täglich daran, dass SELBSTHEILUNG die Grundlage für ein erfülltes Leben ist.

**Datum:**

**Unterschrift:**

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

***«Du musst nicht großartig sein, um anzufangen. Aber du musst anfangen, um großartig zu werden.»***

-Zig Ziglar-



## 2 Status Quo. Hier stehe ich heute



- 
- Herauszufinden, wo du gerade stehst, ist sehr wichtig, um einen klaren Ausgangspunkt für alle weiteren Schritte zu haben.
  - Nur wer genau weiß, wo er momentan steht, kann realistisch einschätzen, welche Ressourcen und Stärken schon vorhanden sind und an welchen Schwächen gearbeitet werden muss.
  - Dieser Fragebogen schafft Klarheit und verhindert, dass du dich auf falsche Ziele konzentrierst oder dich überforderst.
  - Wenn du darüber hinaus eine klare Vorstellung von deinem Ziel hast, entsteht ein klarer Plan, der den Fortschritt messbar macht. So wird dein Entwicklungsprozess effizient.
  - Ein gut definierter Start- und Zielpunkt bringt daher die besten Resultate und stärkt die Motivation auf dem Weg zur Veränderung.

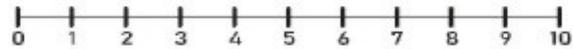


### ICH ENTDECKE MICH

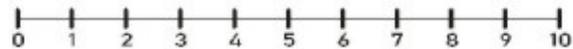
Skala von 1 bis 10 (1 = sehr schlecht, nie // 10 = ausgezeichnet, immer)?

Bitte die Antworten mit einem Leuchtstift (Buntstift) markieren.

Wie fühlst du dich körperlich?



Wie fühlst du dich emotional?



Welche drei Worte beschreiben deinen aktuellen Zustand am besten?

Zufriedenheit	Gelassenheit	Stolz
Hoffnung	Liebe	Inspiration
Optimismus	Nachdenklichkeit	Akzeptanz
Langeweile	Erwartungsvoll	Enttäuschung
Abgestumpftheit	Frustration	Verzweiflung
Gleichgültigkeit	Traurigkeit	Einsamkeit
Skepsis	Schuld	Wut
Neugierde	Angst	Ärger
Vorsicht	Unsicherheit	Scham

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was bedeutet Gesundheit für dich, und wie würdest du deinen Umgang mit ihr beschreiben?

---

---

---

---

Gibt es wiederkehrende Gedanken oder Gefühle, die dich belasten? Wenn ja, welche?

---

---

---

---

Was gibt dir im Alltag Kraft und Energie?

---

---

---

---



Was möchtest du mit diesem Arbeitsbuch erreichen?

---

---

---

---

Gibt es spezifische Herausforderungen, an denen du arbeiten möchtest?

---

---

---

---

Was sind drei Dinge, die du an deinem Leben ändern würdest, wenn alles möglich wäre?

---

---

---

---

Welche persönlichen Ziele sind dir in den nächsten sechs Monaten wichtig?

---

---

---

---



Was sind aktuell deine Hauptprobleme in deinem Leben?

---

---

---

---

Was hat diese Probleme ausgelöst?

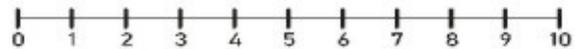
---

---

---

---

Wie gut würdest du dein Verhältnis zu dir selbst beschreiben?



In welchen Momenten fühlst du dich am meisten bei dir selbst?

---

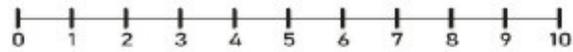
---

---

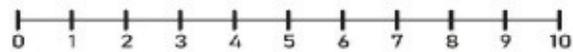
---



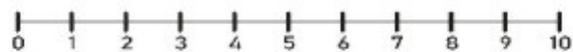
Wie wichtig ist dir Dankbarkeit in deinem Alltag?



Wie wichtig ist dir Achtsamkeit in deinem Alltag?



Wie wichtig ist dir die Unterstützung von anderen bei deinem persönlichen Wachstum?



Was bedeutet für dich „Selbtheilung“?

---

---

---

---

Was motiviert dich, diesen Weg für dich zu gehen, und warum ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür?

---

---

---

---

OCEANS SELF-HEALING



HEILUNG BEGINNT BEI DIR

***«Um klar zu sehen, genügt oft ein  
Wechsel der Blickrichtung.***

- Antoine de Saint-Exupery -

