



# Inhalt

VORWORT von Helmuth Matzner .....	9
Ein besonderer Dank an Helmuth Matzner.....	13
Gabriela Ristow-Leetz persönlich.....	15
<b>Das Geheimnis des Lebens ist Liebe .....</b>	<b>19</b>
»33 Seelenöle« auf dem Weg zum Glück.....	19
Woher kommen wir?.....	19
Wohin gehen wir? .....	19
Warum sind wir hier? .....	19
Oft fühlst du, du bist nicht frei .....	20
Die Laune des Schicksals? .....	20
Die Reise in die neue Welt .....	21
Warum haben wir so viele Probleme? .....	22
Wie nahezu jede Krankheit entsteht.....	22
Der Wissenschaftler erklärt das so .....	24
Der kleine, aber entscheidende Unterschied zwischen Krankheit und Heilung.....	25
Wir nehmen unser Schicksal selbst in die Hand.....	27
»33 Seelenöle« als mächtiges Werkzeug zur Selbsthilfe.....	28
Auf dem Weg zur Erkenntnis vom fremden zum eigenen Selbst .....	29
Wie du mit den »33 Seelenölen« arbeiten kannst.....	30
<b>Phase 1 · »AUF DEM WEG ZUR ERKENNTNIS VON FREMDBESTIMMUNG ZUM EIGENEN SELBST« .....</b>	<b>33</b>
1. »Seelenöl«: Mut · Erwarte das Abenteuer deines Lebens .....	33
2. »Seelenöl«: Stressfrei · Folge dem Fluss deines Herzens .....	43
3. »Seelenöl«: Hoffnung · Strahle vor freudiger Erwartung.....	51
4. »Seelenöl«: Erwachen · Zum Bewusstsein gelangen.....	55
5. »Seelenöl«: Menschlichkeit · Schenke Wohlwollen, Güte, Toleranz .....	61
6. »Seelenöl«: Motivation · Habe dein Ziel vor Augen .....	64
7. »Seelenöl«: Freude · Lasse die Sonne deines Herzens leuchten .....	67
<b>WISSENSCHAFT · Die Epigenetik und die 33 Stufen zum Glück.....</b>	<b>75</b>



## 7. »Seelenöl«: Freude Lasse die Sonne deines Herzens leuchten

*Diese wunderschöne Mischung produziert magnetische Energie, die das Herz und den Verstand mit Freude erfüllt. Sie inspiriert romantische Gefühle und hilft bei der Bewältigung tiefsitzender Trauer und Depression.*

**FREUDE: Bergamotte, Geranie, Jasmin, Kamille, Koriander, Mandarine, Palmarosa, Rose, Ylang Ylang, Zitrone**



Wir sind voll motiviert und sprühen vor Ideen. Wir entwickeln einen konkreten Plan, unsere Vorstellungen zu realisieren. Jede Idee schwingt und singt auf einer bestimmten Tonstufe, um mit der Umgebung in Resonanz zu treten. Die Gedankenkraft baut ein magnetisches Feld auf, um hilfreiche Freunde – Menschen, Ideen und Dinge – anzuziehen, die wir für die Verwirklichung unserer

Ideen brauchen. Das geschieht ganz automatisch. Wenn ein Mensch von einer Idee beseelt ist, scheint seine Aura zu leuchten und die Augen funkeln. Die Freude, in seiner Schöpferkraft zu sein und seine eigenen Ideen verwirklichen zu dürfen, ist unübersehbar. Du fühlst dich wie Michelangelo, der auf sein Gemälde den letzten vollendenden Pinselstrich setzt; oder wie Beethoven, der



gehörlos mit der Macht seiner Schöpferfreude kraftvoll den letzten Akkord in die Tasten schmettert. Die Schöpferfreude ist grenzenlos.

In dieser magnetischen Ölmischung **Freude** treten Wirkstoffe zusammen, die ein Feuerwerk an Seligkeit und Begeisterung entfachen. Nicht nur beruhigen sie zutiefst, um wahre Freude im Inneren zu entdecken. Sie strahlen Vertrauen, Sicherheit und tiefes Wohlbefinden aus, Gefühle die den Körper, das Herz und den Verstand in eine blütenreiche Duftwolke inniger Freude hüllen. Die Düfte glätten Nerven und lassen Stress, Ruhelosigkeit, Leid und Traurigkeit wie eine flüchtige Nebelschwade verfliegen. Ein Öl dieser Ölmischung *Freude*, das eine der höchsten Schwingungen aller bekannten Natur-

stoffe dieses Planeten in sich trägt, steuert den stabilisierenden, beglückenden Aromastoff bei, der sich in dem Gefühl von Romantik, von gefühlter Liebe ausdrückt. Romantik gibt es nur im eigenen Selbst. Im fremden Ego, wo »Liebe« auf Machtausübung aufgebaut ist, gibt es keine glücklichen Gefühle.

### **Die Liebe zur Macht versus der Macht der Liebe**

Unglücklicherweise wenden sich Menschen gegen sich selbst, wenn ihre Macht nicht auf andere übertragen werden kann. Diese zerstörerische Macht wird dann entweder gegen den eigenen Körper, die eigenen Gefühle oder den eigenen Verstand gerichtet. Diese Menschen leiden seelische Qualen. Erinne-

## 8. »Seelenöl«: Trauma Verarbeite den Urschmerz

*Emotionale Traumata aus Unfällen, Todesfällen geliebter Personen, Missachtung und Angriffen können sich tief in die verstecktesten Winkel des Verstandes eingraben und mit ihren folgenschweren Erinnerungen lebenslang Probleme verursachen.*

*Eine derartige Last aus Trauer, Angst, Hass und Verletzung zu lösen und loslassen zu können, wirkt sich befreiend auf den ganzen Menschen aus und gibt dem Leben mit der Rückkehr von freigewordener Lebensenergie einen neuen Sinn.*

*Das »Trauma-Öl« bekämpft Stress und arbeitet Traumata auf, die Schlaflosigkeit, Ärger, Ruhelosigkeit und eine geschwächte Immunabwehr zur Folge haben können.*

**TRAUMA: Baldrian, Fichte, Geranie, Immortelle, Lavendel, Limette, Rose, Sandelholz und Weihrauch**



Auf dieser Etappe – **Abbau des fremden Selbst** – unserer Lebensreise müssen wir uns einem Thema widmen, das so manchem Menschen nicht klar ist. Manch einer weiß gar nicht, dass er ein »fremdes« Leben führt, das heißt, die Bedürfnisse anderer vor seine eigenen setzt und sich permanent in den Hintergrund stellt. Besonders Frauen sind von diesem »Helfer-Syndrom« betroffen. Von klein auf lernen sie, auf ihre kleineren Geschwister aufzupassen, mitzuhelfen, die Wünsche der Eltern vor die eigenen Interessen zu stellen, leise zu sein, wenn der Vater schläft, und gefügig zu sein, wenn im eigenen Herzen eigentlich ganz andere Wünsche locken.

Mütter sind Hüter des Lebens. Es ist ihnen gleichsam angeboren, sich für ihre Familie aufzuopfern und für das Wohl ihrer Lieben zu sorgen. Da ist es selbstverständlich, dass eine Mutter zuerst an ihr Kind denkt, bevor sie auf ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse achtet. Es gibt Zeiten im Leben, wo wir tatkräftig anpacken müssen, etwa die Pflege unserer alten Eltern zu übernehmen oder kranke Angehörige zu unterstützen. Es gebietet die Liebe, dem Nächsten wie sich selbst zu helfen. Doch hierin liegt die Wahrheit: »Den Nächsten wie sich selbst zu lieben.« Diesen Aspekt vergessen Frauen des öfteren. Wir lieben alle anderen mehr und vergessen und verlieren uns dabei selbst. Wenn wir dann eines Tages erwachen, bemerken wir, dass wir noch gar nicht richtig gelebt haben.

Das größte Drama im Leben des Menschen ist daher die Unwissenheit vom eigenen und fremden Selbst. Wer sich vereinnahmen lässt, wer sich dem Willen Gewalttätiger, Mächtiger beugt, wer sich hinter dem schützenden Mantel einer Maske (Grimasse) verbirgt, um nicht in Konflikt mit Andersdenkenden zu kommen, der lebt ein fremdes Leben ohne Freude und ohne Aussicht auf Erfolg. Viel besser fühlt es sich doch an, aus freien Stücken, mit Freude und Liebe, anderen zu dienen und mit seinen eigenen Ideen und Meinungen mitten im Leben zu stehen.

Haben wir also ein Leben lang auf die Bedürfnisse anderer reagiert, unsere Selbstachtung und Eigenverantwortung abgegeben und uns einer »Sklaverei«, also unfreiwilliger Arbeit, verschrieben, hat das eine negative Wirkung auf unser gegenwärtiges Leben. Wir produzieren auf unseren Genen ununterbrochen neue Eiweiße der Unterwürfigkeit und Selbstverachtung. Dadurch halten wir unbewusst noch heute schmerzhaft Erlebnisse von einst, die oft noch aus der Kindheit stammen, in der Erinnerung wach. Man erinnert sich ständig an den Unfall, in dem man unschuldig zu Schaden gekommen ist. Man hört immer noch die Fistelstimme des verhassten Lehrers, der einem eintrichtert, man sei zu dumm und werde das eine oder andere niemals lernen. Man hat das Bild des gewaltbereiten Vaters vor Augen, der sich allein durch seine des-



## 9. »Seelenöl«: Missbrauch Lasse den blockierten Lebensstrom fließen

*Diese sehr spezielle Mischung unterstützt die Bearbeitung von sexuellem und/oder rituellem Missbrauch, sodass das Trauma dadurch besser gelöst werden kann. Es hilft auch bei anderen traumatischen Erlebnissen wie körperlichem und emotionalem Missbrauch.*

**Missbrauch: Geranie, Grapefruit, Grüne Minze, Jasmin, Kamille, Lavendel, Limette, Mandarine, Ocotea, Orange, Rainfarn, Rose, Weißer Lotus, Ylang Ylang, Zedernholz und Zypresse**



Diese besondere Ölmischung bringt uns in einen mentalen Zustand der Entspannung, um das Lösen sexueller und/oder ritueller Missbräuche verarbeiten zu können. Alle traumatischen Geschehnisse erzeugen einen gewaltigen Spannungsdruck im mentalen und

genetischen Bereich, denn die Missbrauchs-Eiweiße sitzen auf der DNA fest und werden ununterbrochen neu reproduziert. Das bewirkt eine stete Abfolge von Fehlprogrammierungen, von denen wir nicht loskommen können. Die meisten von uns verdrängen