

Annette Bokpe

# EMOTION und PSYCHE

Heilung durch  
die Kraft der  
Meister

*Vorwort von  
Dr. Ruediger Dahlke*

Leseprobe



SAN ESPRIT  
VERLAG

aus dem **Inhalt:**

Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke

Anknüpfen an das uralte Wissen  
Die Fesseln des Denkens lösen  
Das Theater des Lebens  
Alles nur Einbildung?  
Zweimal Annette  
Die Kraft der Meister  
Krise und Erkenntnis  
Das Rädchen im Getriebe  
Eine Methode namens SKYourself  
Eine große Angst ist plötzlich weg  
SKYourself und die Wunder im Alltag  
Manipulation oder Spinnerei?  
Wege aus der Depression  
Eine Vision wird wahr  
Tiefliegende Blockaden lösen  
Lernen, sich selbst zu helfen  
Eine neue innere Haltung  
Ein intensiver blauer Punkt  
Die Bodenhaftung behalten  
Eine Idee zieht hinaus in die Welt

Nachwort von Annette Müller



aus dem: **Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke**

Annette Bokpe ist eine ganz andere Geistheilerin. Als kritische Journalistin bezeichnet sie uns beide als Oberzweifler und bittet jetzt ausgerechnet mich um ein Vorwort für ihr Buch... (...)

Bei Annette Bokpes erstem eigenen Besuch an diesem Ort (Heilerschule SAN ESPRIT Anm. d. Autorin) simste sie noch einer Freundin sehr distanziert: „Die umarmen hier die Bäume!“ Und doch blieb sie an diesem Ort nicht nur hängen, sondern ließ sich auch von seinem einzigartigen Zauber einfangen und berühren. (...)

Die doppelten Annettes leisten jedenfalls einiges, um der Geistheilung bei uns Anerkennung und ein Feld zu bereiten. Ich hoffe, dass sie es schaffen, diesen Zugang so und vielleicht sogar noch weiter auszubauen, wie es etwa in England schon lange und selbstverständlich ist. Auch in der Schweiz habe ich schon schulmedizinische Chefärzte erlebt, die ganz selbstverständlich mit Geistheilern zusammenarbeiteten und so auf beide Arten und Weisen zu Heilungen beitrugen. (...)

Tatsächlich braucht Heilung immer Einbindung und niemals Ausschluss, denn das Heil umfasst Alles, das Ganze. (...) Das macht Geistheilung der Schulmedizin grundsätzlich überlegen, idealer Weise aber würden beide Ansätze ihr jeweils Bestes zusammenbringen und es integrieren, so wie es die doppelten Annettes – Bokpe und Müller – mit SKYourself und amazin-GRACE tun.

Insofern kann ich dieses Buch nur jedem empfehlen, der seinen Horizont und sein Bewusstsein erweitern will.

...dieses Buch zielt auf alle, die noch nicht ganz eingeschlafen sind und stattdessen komplett erwachen wollen. Daher gibt es ein ungeheuer großes Potenzial an Lesern, für die dieses Buch einen wichtigen und entscheidenden Impuls auf ihrem Lebensweg darstellen kann.

Ruediger Dahlke  
Bürgenstock, im Juli 2016

## aus: **Anknüpfen an das uralte Wissen**

Manche Momente verleiten zum Innehalten. Dieser strahlende Augusttag birgt einen solchen Augenblick. Auf einem sanft abfallenden Hang blüht der Lavendel und verströmt seinen betörenden Duft. Ich lausche dem Summen der Bienen, die sich in den Blüten tummeln, und dem Zwitschern der Vögel irgendwo im Geäst. Ein leichter Windhauch lässt das Blätterdach der hohen alten Bäume sanft schwingen. Es ist still und dennoch ist der große Garten belebt von allem, was summt, flattert, zirpt und weht. Ich bleibe stehen, mache ein paar tiefe Atemzüge und schaue in den endlos weiten, strahlend blauen Himmel. Das Leben in dieser Welt ist doch ein unbegreifliches Wunder!

Die Kreisläufe mit ihrer Logik sind faszinierend. (...)

In jeder Sekunde laufen unendlich viele solcher Prozesse in der Natur ab, von denen wir nur einen Bruchteil wahrnehmen. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, jeder Windhauch, jeder Wassertropfen, jegliche Regung, jeder Sonnenstrahl und jede Mondphase – all dies und vieles, was wir gar nicht kennen, ist an diesem Zusammenspiel beteiligt. Doch was wissen wir schon? (...)

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts stellt die moderne Naturwissenschaft das materialistische Weltbild in Frage und sprengt den Rahmen unseres bisherigen Denkens. Genauso wie bereits Einsteins Relativitätstheorie unsere Raum-Zeit-Vorstellung aus den Angeln gehoben hat, haben Physiker wie Heisenberg und Bohr es mit unserer Vorstellung von der objektiven Realität getan. (...)

Prof. Hans-Peter Dürr, erst Schüler, dann enger Mitarbeiter des Nobel-Preisträgers und Begründers der Quantenmechanik, Werner Heisenberg, und später Leiter des Max-Planck-Instituts, geht sogar soweit zu sagen, dass die Materie im Grunde nur die Schlacke ist und das Jenseits die umfassende Wirklichkeit, das viel Größere. Damit kommt er der Philosophie der Veden, einer der ältesten Schriftensammlungen der Menschheit, sehr nahe. Hier wird das Leben selbst als Täuschung (Maya) bezeichnet, welche erst in der vollkommenen Einheit mit dem Göttlichen aufgehoben wird.

Der Glaube an die Erklärung der objektiven Realität mittels neutraler Beobachtungen, Experimente und Messungen hat Jahrhunderte altes intuitiv erworbenes Wissen über feinstoffliche Energien, Schwingungen und subtile Zusammenhänge in den Hintergrund gedrängt. Bis heute wird dieses Wissen von vielen belächelt, obwohl die Grundlage für ein neues, erweitertes Denken durch all die unglaublichen Entdeckungen, die seit Beginn des 20. Jahrhunderts in der modernen Wissenschaft gemacht wurden, längst geschaffen sind. Durchgesetzt haben sich diese Erkenntnisse jedoch bislang nicht. Wir verlassen nur ungerne eingefahrene Wege und damit eine suggerierte Sicherheit. Wir haben uns daran gewöhnt, unsere Verantwortung abzugeben und fühlen uns abhängig von Umständen, von denen wir meinen, diese nicht oder kaum beeinflussen zu können. (...)

## aus: **Die Fesseln des Denkens lösen**

(...) Wenn wir also darüber klagen, dass unsere Umwelt oder die Umstände uns begrenzen, sind es in Wirklichkeit geistige Grenzen, die wir uns selbst ziehen. Und diese durch viele Einflüsse entstandene begrenzte Wahrnehmung hindert uns daran, unsere Größe zu erkennen und zu nutzen. Würden wir uns unserer wahren Kräfte bewusst werden, sollten wir selbstbestimmt unsere Wirklichkeit verändern und gestalten (...)

Wir gestalten ohnehin alle bereits jetzt jeden Tag, jede Sekunde unsere Welt selbst. Allerdings tun wir das im Rahmen des Gesamtgefüges unserer Erfahrungen. Und eben diese Erfahrungen prägen uns je nach Intensität der sie begleitenden Emotionen. Das, was wir als Wahrheit oder Realität empfinden, ist also stets gefiltert und geprägt durch unsere mit bestimmten Emotionen gemachten Erfahrungen, die uns vom Unterbewusstsein her steuern.

Das bestimmt auch, wie wir die Welt sehen, wie wir uns in ihr bewegen und wie wir in ihr handeln. (...)

Nichts, was wir erleben, können wir neutral oder gar objektiv betrachten oder werten. Alles trifft auf bereits in uns vorhandene Muster und Glaubenssätze, auf unser gesamtes Netz an Erfahrungen. Auch unsere täglichen Entscheidungen fallen wir vor diesem Hintergrund. (...)

Seit Jahren erlebe ich das (...) bei meiner täglichen Arbeit als systemischer Coach. (...)

Für mich (...) drängt sich die Frage auf: wie kann ich an all die Blockaden herankommen, die sich durch negative Emotionen eingepägt haben?

Denn sie sind es, die den Blick auf das Selbst beeinflussen – mit all seinen Konsequenzen, egal, ob es das Kommunikationsverhalten ist oder letztlich sogar die Gesundheit. (...)

Doch es gibt Wege, aus dieser Spirale herauszukommen! (...)

## aus: **Eine Methode namens SKYourself**

(...) Sie lehnte sich zurück und sagte: „Mit SKYourself erreichen wir sofort den Emotionalkörper. Damit können wir Blockaden beseitigen. Informationen, die gespeichert waren, können ihre Relevanz verlieren und zu emotionsneutralen Erinnerungen werden, manchmal sogar aus der Erinnerung verschwinden.

Was passiert ist, ist passiert, aber, der Einfluss, den diese bisher höchst einflussreiche Emotion oder Information hatte, wird durch SKYourself minimiert oder im Idealfall ganz ausgeschaltet.“

Soweit die Theorie, nun sollte ich das auch praktisch erleben.

## aus: **Eine neue innere Haltung**

(...) In dem Zusammenhang fällt mir eine Frau ein, die aus dem Nordosten Deutschlands zu mir nach Berlin kam um sich amazinGRACE-Heilsitzungen geben zu lassen. Es ging um Schmerzen im Knie. Während dieser Sitzung kam zur Sprache, wie schlecht die Frau sich seit Jahren aufgrund der Trennung von

ihrer Partner fühlte. Dass sie zudem Angst hatte, ihr Geschäft nicht halten zu können, weil die Umsätze zurück gingen. Ein Problem kam zum anderen. Sie befand sich also auf einer Schwingungsebene, die Probleme regelrecht anzog. Obgleich sie sich doch etwas anderes wünschte. Ich schlug ihr eine SKYourself-Coaching-Sitzung vor. Es war sehr intensiv und dabei lösten sich bereits einige tiefliegende emotionale Blockaden. Wir verabredeten ein zweites Treffen für den nächsten Tag. Dabei berichtete sie, dass sie in der Nacht nach der Sitzung das erste Mal seit langer Zeit wieder ruhig durchgeschlafen hatte. Darüber war sie bereits mehr als froh. Auch nach der zweiten Sitzung konnten sich Blockaden verabschieden: Die Klientin fuhr sehr erleichtert nach Hause. Als sie mich dann anrief, erzählte sie mir, wie gut es ihr ging und dass sie sich, seit sie bei mir gewesen war, so leicht und unbeschwert fühlt, wie schon lange nicht mehr. Mit ihren emotionalen Blockaden hatte sich auch eine körperliche im Genick verabschiedet. Zudem hatte sie keine Existenzangst mehr.

„Und was auch total irre war“, erzählte sie noch, „innerhalb der Woche, nachdem ich von ihnen gekommen war, konnte ich mich vor Kundenanrufen nicht retten. Mein Auftragsbuch ist für die nächste Zeit voll. Das kann kein Zufall sein.“

Durch die Auflösung ihrer Ängste und anderer emotionaler Blockaden hatte diese Klientin nun eine andere Ausstrahlung oder Aus-„Sendung“, der sich nicht nur körpersprachlich äußerte (während des Telefonates war es der Stimmklang, der mir dies anzeigte), sondern viel weiter reichte. Innerhalb kürzester Zeit änderte sich die Gesamtsituation der Frau. Sie war jetzt in Resonanz mit etwas ganz anderem als zuvor. (...)

aus dem: **Nachwort von Annette Müller**

In unserem Unterbewusstsein abgespeicherte Programme steuern unser Wohlbefinden und Verhalten.

Stellen wir uns doch einfach vor, dass unser Unterbewusstsein einer Schallplatte gleicht. Von Anfang unseres Lebens an gravieren wir auf einer ursprünglich glatten Scheibe jedes Wort, jede Empfindung und jede Erfahrung als eine Rille ein. Dieser Prozess führt in weiterer Folge dazu, dass selbige eines Tages oft so fest verankert sind, dass sie zu sogenannten automatischen Programmen werden. Das Tragische hierbei ist, dass es heute bezüglich unterbewusst ablaufender Reaktionen vollkommen gleichgültig ist, ob die hierfür verantwortlichen Auslöser richtig oder falsch empfunden und bewertet wurden (...)

Diese automatisierten Programme sind ganz einfach unaufhaltbar installiert und laufen beständig in dem Moment ab, wo sie angesprochen werden.

Und genau hier setzt die SKYourself-Methode an. (...) wir erreichen innerhalb kürzester Zeit belastende Programmierungen ....

Entscheidend hierbei ist, dass SKYourself nichts hinterfragt, aufarbeitet oder umprogrammiert, sondern die Auswirkungen der verantwortlichen gespeicherten Erfahrungen, Glaubenssätze und Werte einfach löscht. (...)

## Annette Bokpe

wurde 1959 in Gotha geboren. Nach einer Banklehre studierte sie Theaterwissenschaft an der Humboldt-Universität in Berlin und war danach als Dramaturgin und Schauspielerin an einem DDR-Theater engagiert.



Heute arbeitet sie als Systemischer Coach, Journalistin und amazinGRACE Heilerin mit Heilpraxen in Berlin und Tabarz.

Sie gehört zur ersten Schülergeneration der Heilerschule ÉCOLE SAN ESPRIT, wo sie heute auch als Dozentin lehrt, und war an der Entwicklung der SKYourself Intensiv- und Lehrerseminare beteiligt. Als Pressesprecherin von SAN ESPRIT schreibt die Autorin Artikel für alternative Zeitschriften im gesamten deutschsprachigen Raum und hält Vorträge auf Fachkongressen.

Annette Bokpe hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Berlin und Tabarz (Thüringer Wald).

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.ecole-san-esprit.de](http://www.ecole-san-esprit.de) und [www.skyourself.de](http://www.skyourself.de)

© 2016 SAN ESPRIT Ltd. Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Phillip Wienes

Buchsatz: behnisch+partner kommunikationsdesign, Münster

ISBN 978-3-943-09910-2



Jeder hat sie in sich, die göttliche Energie. Aber kaum jemand ahnt, wie man sie sich zugänglich machen kann. Auch Annette Bokpe war kritisch, als sie von ihrer Freundin und Mentorin Annette Müller erfuhr, wie einfach es sein kann, diese kraftvolle Energie zu nutzen, um damit andere Menschen und sogar sich selbst zu heilen. Die von Annette Müller entwickelten Methoden SKYourself® und amazinGRACE® bergen einen Zugang zu dem Jahrtausende alten Wissen großer spiritueller Meister. Die damit bislang bei vielen Menschen erzielten Heilerfolge sind jenseits der herkömmlichen Vorstellungen unserer Gesellschaft: Psychische Konditionierungen, die uns den Weg zu unserem wahren Selbst verstellen, werden mit SKYourself® aufgelöst.

*In diesem Buch zeigt Annette Bokpe auf, wie sie gelernt hat, mit SKYourself® Ängste, Aggressionen, Zweifel und andere Verstrickungen aufzulösen, für die sonst viele psychotherapeutische Sitzungen notwendig wären. Mit eindrucksvollen Beispielen belegt die Autorin, die selbst ein abwechslungsreiches Leben geführt hat, ihren Weg zur SKYourself® Lehrerin und einem neuen eigenen Selbst.*

*... ich kann dieses Buch nur jedem empfehlen, der seinen Horizont und sein Bewusstsein erweitern will. Dieses Buch zielt auf alle, die noch nicht ganz eingeschlafen sind und stattdessen komplett erwachen wollen. Daher gibt es ein ungeheuer großes Potenzial an Lesern, für die dieses Buch einen wichtigen und entscheidenden Impuls auf ihrem Lebensweg darstellen kann.*

Aus dem Vorwort von Ruediger Dahlke

*Ich danke an dieser Stelle Annette Bokpe von Herzen, dass sie dieses großartige Buch geschrieben hat, durch das die Leser einen wunderbaren Eindruck davon bekommen, zu welch unglaublichen Veränderungen das Erlernen und Anwenden dieser Methode führen können.*

Aus dem Nachwort von Annette Müller

