

INGO ROTH

DEINE ENERGIE REVOLUTION

JEDERZEIT,
EINFACH UND SCHNELL
MEHR ENERGIE!





Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf — auch teilweise — nur mit Genehmigung von Ingo Roth vervielfältigt werden.

© Ingo Roth
Berlin 2021

Ingo Roth
Schwarzmeerstraße 32
10319 Berlin
info@DeineEnergieRevoluton.de

Fotos im Buch: Ingo Roth
Illustrationen: pixabay.com
Cover, Satz & Layout: Melike Kuru, Midia Mamo

Herausgeber, Verlag:
Herbert Schnalzer, Lifebiz20 Verlag
Frösau 17, A-8261 Sinabelkirchen
www.lifebiz20.academy/verlag

Grafische Qualitätskontrolle:
Markus Ponhold
www.grafik20.at

ISBN E-Book: 978-3-9034406-3-0
ISBN Print: 978-3-9034400-2-9

Mehr Energie

wirst Du Dir ab sofort selbst zur Verfügung stellen können.

Schnell, einfach und jederzeit!

Mit allen positiven Folgen:

Du!

Jetzt!

- sorgenfreier **in die Zukunft**
- ändere ungute Gefühle in stets bessere**
- **genieße Deine gesteigerte Ausdauer**
- **steigere Deine Selbstheilungskräfte**
- **nutze mehr Leistungsbereitschaft**
- **sieh' alle möglichen Lösungen**
- **finde neue Wege zum Ziel**
- zusätzliche Anerkennung**
- **werde erfolgreicher**
- **sei glücklicher**



Freue Dich darauf,
bisher Unangenehmes stets in Angenehmeres wandeln zu
können!

Lies, verstehe, setze um.

Man kann Dir den Weg weisen,
aber gehen musst Du ihn selbst.

Bruce Lee

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

1. Vorausbemerkungen

- 1.1. Warum Du das Buch lesen solltest
- 1.2. Wie Du das Buch lesen solltest
- 1.3. Warum ich das Buch schrieb
- 1.4. Die Vision
- 1.5. Alles ist nur Information
- 1.6. Jede Information wird bewertet
- 1.7. Bewertungen wirken sich aus
- 1.8. Das Dankbarkeitsexperiment
- 1.9. Die Praxis als Kriterium der Wahrheit
- 1.10 ein Grundverständnis aufbauen
- 1.11 Wie sich unser Gehirn entwickelt hat
- 1.12 Was in unserem Körper passiert
- 1.13 Die Möglichkeiten des Großhirns
- 1.14 Der Informationsverarbeitungskreislauf
- 1.15 Entscheidungen je nach Erfahrung

2. Das Problem

- 2.1. Wie Probleme bisher „gelöst“ wurden
- 2.2. Das Entstehen der Probleme im Detail
- 2.3. Die Folgen des Notfallprogramms
- 2.4. Das Wirken eines Problems erkennen
- 2.5. Warum es manche leichter haben

3. Die Lösung - Schrittfolge

- 3.1. erster Schritt: wahrnehmen was ist.
 - 3.1.1. Zwischenschritt: ein Objekt zuweisen
- 3.2. zweiter Schritt: Höhe der Energie einschätzen.

- 3.3. dritter Schritt: Entscheiden, sollte ich etwas tun?
- 3.4. vierter Schritt: Energie erhöhen.
 - 3.4.1. Wir tun so als ob
 - 3.4.2. Nach dem Test erhöhen wir wirklich
 - 3.4.3. Befestige die Energie am neuen Platz
 - 3.4.4. Prüfe die Verbindung
- 3.5. fünfter Schritt: Neueinschätzung

4. Energie erhöhen, praktisch

- 4.1.1. Das Gefühl wahrnehmen können
- 4.1.2. Das Gefühl wahrnehmen: Umsetzung
- 4.2. Die Energie einordnen praktisch
- 4.3. Platziere die Energie erst simuliert neu
- 4.4. Wenn es ein Hindernis gibt
- 4.5. Die Energie wirklich hochschieben
- 4.6. Fixiere die Energie
- 4.7. Kontrolliere das Erreichte
- 4.8. verstehe durch Neueinschätzung
- 4.9. Das Beste: Automatismus

5. Die Lösung den Empfindungen zugeordnet

- 5.1. wandle Schwere in Leichtigkeit
- 5.2. wandle Eingeengtheit in Weite und Freiheit
- 5.3. wandle Dunkles in leuchtend Helles
- 5.4. wandle Energieräuber in Energiespender
- 5.5. wandle runterziehende in hochziehende Energie
- 5.6. wandle Unsicherheit in Sicherheit

6. Falls der Standard-Weg nicht passt.

- 6.1.1. Klappt das Wahrnehmen nicht?
- 6.1.2. Ablenkende Gewohnheit, was tun?
- 6.2. Andere Arten die Energie zu bewerten.
 - 6.2.1. Die visuelle Zuordnung anders

- 6.2.2. Die intuitive Zuordnung anders
- 6.2.3.1. Den Körper fragen: Die Wort-Antwort
- 6.2.3.2. Den Körper fragen: Der Muskeltest
- 6.2.3.3. Den Körper fragen: Dein Herz befragen

7. die 13 häufigsten Fehler die Dich behindern könnten

- 7.1. Du folgst der alten Gewohnheit
- 7.2. Du traust dich nicht es zu probieren
- 7.3. Du achtest nicht auf Dein Gefühl
- 7.4. Du stellst Dir die Veränderung nur vor
- 7.5. Du simulierst das Hochschieben nicht
- 7.6. Nichtwahrnehmen der hohen Energie
- 7.7. Du fragst nicht was nun neu anders ist
- 7.8. Du fixierst den Zustand nicht genug
- 7.9. Du kontrollierst die Energie oben nicht
- 7.10. Du kontrollierst, ob ein Gefühl da ist
- 7.11. Du hast eine zu hohe Erwartungshaltung
- 7.12. Du machst nichts, trotzdem Du willst
- 7.13. Du lehnt die beschriebenen Wege ab

8. hilfreiche Tipps für ein besseres Ergebnis

- 8.1. Informiere Dich über alle Standpunkte
- 8.2. Sei stets offen Neues zu lernen
- 8.3. Lehne nichts ab
- 8.4. Es gibt für alles eine Lösung
- 8.5. Wer testet, macht Glauben zu Wissen
- 8.6. Denke an das Ziel, statt an das Problem
- 8.7. Wünsche alles, erwarte nichts, tue etwas dafür
- 8.8. Denke: Ich freue mich auf..., statt ich will ...
- 8.9. Andere denken und verstehen anders
- 8.10. Der Unterschied ist wichtig
- 8.11. Die Vision \leq Motivation = Sinn+Sinn
- 8.12. Immer automatisch hohe Energie

8.13. Wer mehr verstehen will, kann da

9. Kurzanleitung

9.1. Kurzanleitung Teil 2

10. Schlussbemerkungen

10.1. Einladung

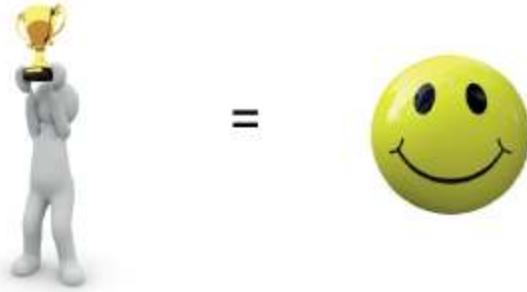
Bildnachweis

Wie Du mit diesem Buch Dein Leben revolutionierst

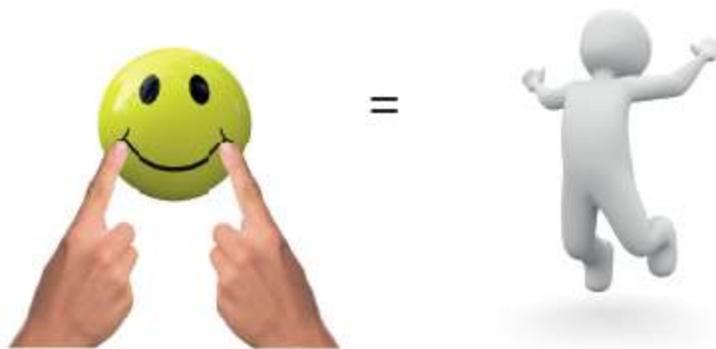
Es ist immer mehr möglich, als
Du im Moment glaubst!
Probiere es einfach.

Ingo Roth

Wenn wie ein Gesetz gilt:
Freude entsteht = Mundwinkel hoch.



Dann ist Grunderkenntnis
Deiner Energierevolution:
Mundwinkel hoch = Freude entsteht!



Vorwort

Das Buch kann für alle Menschen sein, die glücklich sein wollen und auf dem Weg dahin unnötigen Energieverlust bemerken, den sie gern jederzeit schnell wieder ausgleichen würden. Bisher war die Sehnsucht nach Freude, Frieden, Freiheit, Fülle als Kern eines Lebens in Zufriedenheit nicht erfüllbar, weil der Gedanke „Bestimme Dein Leben selbst“ vor allem nach den vielen Versuchen scheiterte, ihn in den vielen verschiedenen unterschiedlichen Situationen jeweils passend anzuwenden.

Dass es auch einfacher und schneller geht, ist für die meisten Menschen nicht vorstellbar, weil sie dem Grundsatz folgen: „Wenn es so einfach wäre, dann würde es ja jeder machen“. Also versuchen sie es gar nicht diesen Weg kennenzulernen.

Du hast Dir diese Möglichkeit eröffnet und dafür danke ich Dir! Denn damit kannst Du in Zukunft Deine Energierevolution selbst gestalten und zu Deinem eigenen Vorteil benutzen. Doch Dein Vorteil wird auch anderen nutzen, weil sich Deine Umgebung an Deiner positiven Veränderung erfreuen und sie durch Dein Beispiel erfahren und gern nachvollziehen kann.

Das Buch ist zu diesem Zweck extra kompakt geschrieben und mit vielen Übungen bestückt, um das alles sofort anzuwenden. Weil Deine Energierevolution auf Körperfunktionen beruht, die jedem Menschen zur Verfügung stehen, kann jeder sie nutzen.

Gebe das Wissen gern kostenlos weiter, damit möglichst viele Menschen es zu ihrem Vorteil, und dem der anderen, nutzen. Ich ehre meinen Vater, für das Weisen des hilfreichen Weges. Ich bedanke mich von Herzen für die vielfältige und hilfreiche Unterstützung durch meine Frau Irina, die meiner Umgebung, sowie auch Ricardo Biron und seinem Team für die stets sehr gute Anleitung zur Umsetzung meiner Gedanken dieses Buch.

**Energieversorgung am
Wasserbehälterbeispiel :**



Der Wasserstand ist Dein Energielevel.
Deine Motivation ist mit dem
Wasserhahn vergleichbar.

1. Vorbemerkung

Um das revolutionäre an dem Inhalt zu verstehen, bedienen wir uns am Beispiel eines Wasserbehälters zum Bewässern. Jeder denkt zuerst, dass viel Menge vorhanden sein sollte, wenn nach dem Wichtigsten in Bezug auf Energie gefragt wird. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit, denn jeder versteht auch, dass ein voller Behälter ohne Zugriff darauf, unnütz ist.

Das zu bewässernde Land um den Behälter kann vertrocknen, solange der Wasserhahn, der den Schlauch versorgt, zu ist.

Wie die Sonne das Land um den Behälter austrocknet, so verliert der Körper an Energie, um ihn am Leben zu erhalten. Das zum Gießen der Umgebung abfließende Wasser wird durch ständiges langsames Wiederauffüllen ausgeglichen, wie der Energieverlust des Körpers durch Nahrung und Schlaf.

Parallel dazu entsteht eine Reduzierung der zur Verfügung stehenden Energie durch Deinen Status an Motivation, so wie der Abfluss mit einem Wasserhahn geregelt werden kann.

Deine Denkweise, die heute meist demotivierend ist, sorgt dafür, dass der Wasserhahn zu oft zu weit abgedreht wird.

Deine Denkweise zu ändern, damit Du stets hoch motiviert bist, ist der schwerere Weg, da die Regelung manipuliert ist. Leichter kann es sein, den Füllstand im Behälter kurzzeitig anzuheben, dass der Behälter überläuft und zusätzlich so

bewässert, als gäbe es den vollen Durchfluss am Hahn.

Die einfache Methode, die das bewirken kann, kannst Du stets zur Verfügung haben, wirkt in jeder Situation, für alle Themen, wenn Du sie anwendest und ist daher eine/ Deine Revolution. Und Du kannst sie sogar automatisieren, um damit nur beim Gedanken an etwas schon die höhere Energie zu erreichen.

Das Erreichbare



1.1. Warum Du das Buch lesen solltest

Sicher kannst Du Dir vorstellen, dass es bei der Erforschung des Körpers noch Abläufe gibt, die bisher nicht bekannt sind. Sie wurden zwar in den letzten Jahrhunderten immer besser erforscht, jedoch teilweise missverstanden bzw. fehlgedeutet. Du hast nun mit diesem Buch die Möglichkeit die neuesten Erkenntnisse kennenzulernen und praxiswirksam zu erleben.

Stelle Dir vor, dieses Buch wird dem Titel gerecht, indem es Dein Leben grundlegend in allen Lebensbereichen verändert.

Deine Leistungen werden besser, weil Du jederzeit mit mehr Freude, Energie und Motivation an Deine Vorhaben gehst. Deine Anerkennung wird sich steigern, weil Du vor Energie sprühst und andere mit Deiner guten Laune anstecken kannst.

Mit besseren Ergebnissen in kürzerer Zeit kann sich Dein Wohlstand mehren und die materielle Sicherheit steigern. Der Zugang zur Intuition öffnet sich weiter und Dir kommen öfter und bessere Ideen, die Deine Persönlichkeit bereichern.

Du brauchst weniger Schlaf und bist trotzdem ausgeruhter, wodurch Du mehr Freizeit hast, ohne dass der Tag länger ist. Durch mehr Erfolge und häufigere Glücksmomente verbessert sich Deine Gesundheit direkt und indirekt mit eingeübter besserer Wahrnehmung Deines Körpers und der Gedanken.

Deine Entschluss- und Tatkraft steigern sich, durch Verstehen und erfolgreiches Umsetzen der Inhalte dieses Buches. Und nicht zuletzt wird die höhere Energie auch Deine Beziehungen zu anderen Menschen bereichern, weil Du etwas ausstrahlst, was sich viele andere wünschen und sie magisch anzieht.

Und das Beste ist, dass Du nicht immer wieder selbst Deine Energie erhöhen musst, wenn Du eine Automatik aktivierst.



Lesen



Üben



Nutzen

1.2. Wie Du das Buch lesen solltest

Da jeder Mensch anders ist, wurde der Inhalt so geschrieben, dass er für möglichst viele Leser verständlich sein sollte. Und doch kann es sein, dass für Dich einige Worte nicht ausreichend verständlich sind und zu Deiner Welt passen. Daher bitte ich Dich herauszufinden was an dieser Stelle gemeint sein könnte und es in Deine Welt zu übertragen.

Denn es wäre schade, wenn Dir, aus Missverständnissen heraus, der außergewöhnliche Nutzen dieses Buches versperrt bleibt.

Das Wichtigste ist jedoch, dass all das Geschriebene nur den einen Zweck hat, Dich das alles praktisch anwenden zu lassen. Lesen und verstehen wird Dir schon ein bisschen helfen. Es dann umzusetzen und zu üben, kann Dir dauerhaft helfen. Immer, wenn es möglich und passend ist, wechsele bitte gleich erklärenden Passagen mit je einer Übung zur Anwendung ab.

Weiterhin gibt es Abschnitte in denen Dir Alternativen gezeigt werden, von denen Du Dir die für Dich passende auswählst.

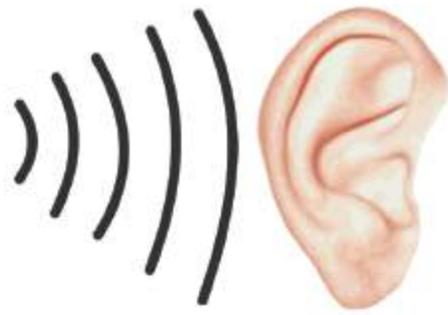
Das ist z.B. für die Art der Wahrnehmung der Fall, da anderen manche Möglichkeiten der Rückmeldung versperrt bleiben. Sollte in einem Ablauf ein für Dich nicht passender Weg stehen, ersetze diesen in Gedanken mit dem ein für Dich passenden.

Toleriere bitte auch, wenn manche Sachverhalte mit anderen Worten wiederholt werden, damit möglichst jeder

sie versteht. Das ist insbesondere bei der Beschreibung der Methode der Fall, die als wichtig verschieden gegliedert wiederholt wird.

Ob Du anfangs das ganze Buch durchliest oder mit einer Übung anfängst und Du Dir dann danach, bei Bedarf, dazu weitere Informationen holst, bleibt Deiner Vorliebe überlassen.

Der Ablauf ohne Hindernisse funktioniert immer, wenn Du alle Schritte umsetzt, egal, ob Du sie verstehst oder nicht.



gehört



gesehen



verstanden

1.3. Warum ich das Buch schrieb

Vor nicht so langer Zeit hörte ich folgende wahre Geschichte: Ein Mann erzählte über ein Erlebnis aus seiner Kindheit, als er als etwa 12-jähriger mit viel Spaß Sport in einem Klub trieb. Er versuchte schon viele Jahre gute Leistungen zu erzielen. Doch erst im letzten Jahr hatten sie sich erheblich verbessert.

Da sein Trainer den Sprung des Fortschritts für ungewöhnlich hielt, sprach er ihn an, welche Drogen er nähme oder wie es sonst zu den schnellen großen Leistungssteigerungen käme.

Der Junge antwortete, dass er wirklich keine Drogen nimmt und der Leistungsanstieg auf natürlicher Weise erklärbar ist:

Als er in der Schule oft empfindlich reagierte, wenn er einfach nur angesprochen wurde, empfahl ihm seine Lehrerin eine Bekannte, die ihm dann, mit einer besonderen Methode, half.

Diese Methode war so einfach, dass er sie schnell erlernte und für alles Erdenkliche anwendete, was ihm gerade einfiel.

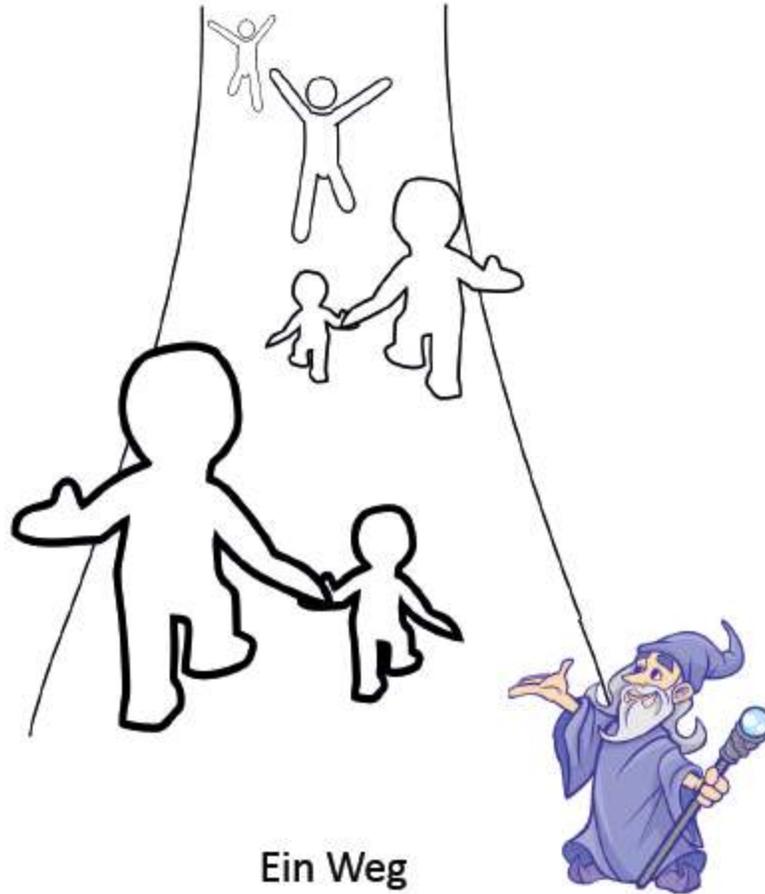
Er fühlte sich wohler, seine Angst vor bestimmten Lehrern nahm ab, bisher abgelehnte Fächer wurden für ihn akzeptabler und seine schulischen Leistungen verbesserten sich dadurch. Genauso probierte er das auf den Sport anzuwenden, so dass sich dort ebenfalls erfreuliche Änderungen zeigten, die auch im Team schnell bei denen wirkte, die dieses Wissen übernahmen.

Die Einfachheit und universelle Wirksamkeit der Anwendung beeindruckte mich in seiner Geschichte sehr. Ich probierte die Methode ebenfalls, war trotz mehr und schnelleren Erfolgen fitter und hatte noch genug Energie dieses Buch zu erstellen.

Ergebnis der Forschung zuvor war, dass die Ursachen für fast jeden nachteilig wirken, jedoch den meisten unbekannt sind. Daher kannst Du hier erfahren, wie und warum Du jetzt jedes Ziel mit mehr Energie schneller und besser erreichen kannst.



Glück nach Deinen Vorstellungen



Ein Weg

1.4. Die Vision

Schon das erste Mal, als ich die Geschichte um die vielfältige Wirkung des bisher mir vorher unbekanntes Ablaufes hörte, hatte ich das Gefühl, dass hier etwas Besonderes passiert, da der von ihm benutzte Weg bei allen Themen immer gleich war.

Wenn ein kleiner Junge auf stets dem gleichen Weg, auf so vielen Gebieten erfolgreicher wird, ist das bemerkenswert. Und da meine Frau und ich ebenfalls, trotz unterschiedlicher Ansichten und verschiedenem Ausgangsniveau, schnell die Wirksamkeit wahrnehmen konnten, forschten wir weiter.

Dabei stellten wir fest, dass es für alle Menschen das gleiche Problem gibt, dass sie auf Grund der heutigen Lebensart mit dem Umstand zu kämpfen haben, viel Energie zu „verlieren“.

Den Weg zu beschreiten, die Nachteile des „Verlustes“ schnell wieder ausgleichen zu können bzw. durch vorbeugende Aktivität gar nicht erst vorkommen zu lassen, kann und sollte jeder tun.

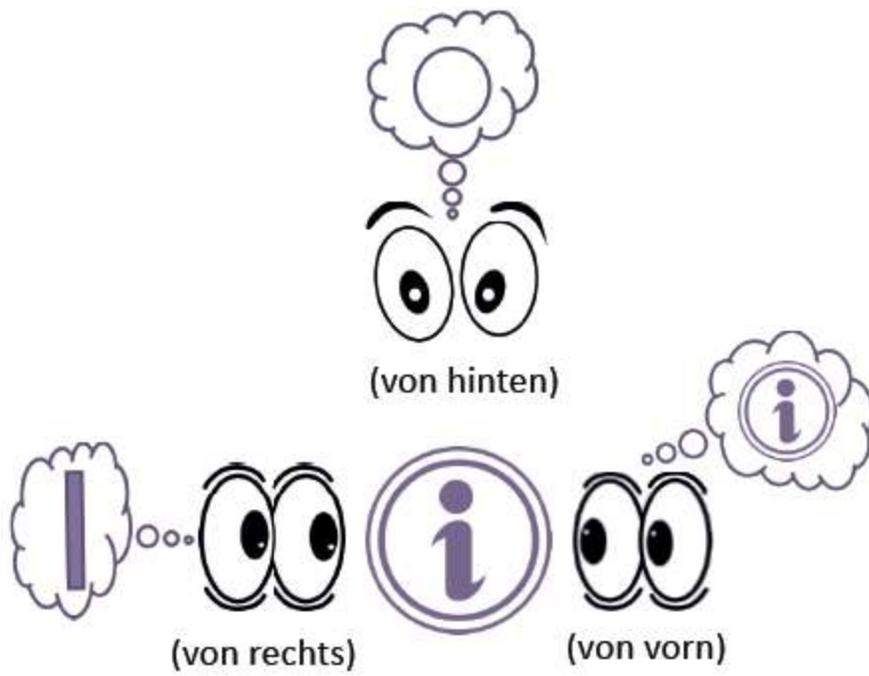
Eine ganze Gesellschaft auf einmal in ihrer Denkweise zu ändern, halten auch wir für eine kaum lösbare Aufgabe. Doch jedem Einzelnen ist die Möglichkeit gegeben, sich die von der Umgebung „geraubte“ Energie wieder „zurückzuholen“. Dies erscheint die bessere, lohnende und erfolgversprechende Art der Herangehensweise zu sein, da sie Stück für Stück erfolgt.

Wer einmal die erfolgreiche Umsetzung erfahren hat, auf diese einfache Art und Weise mehr Erfolg zu generieren,

kann durch sein praktisches Beispiel auch leicht und in seinem Umfeld überzeugend diese Methode weitergeben und so verbreiten.

Unsere Vision ist es also, so vielen Menschen auf der Welt wie möglich dieses Wissen zum Erreichen von mehr Erfolg, zu geben.

Auch Du kannst für Dich und Deine Umgebung die Welt ein wenig oder sogar erheblich besser machen, wenn Du die Methode lernst, selbst nutzt und dann an Andere weitergibst.



Beachte!
Jeder kann etwas anderes wahrnehmen.

