

# WORKBOOK

## *Masterclass*



## HEALING CODES:

Aktiviere die natürliche Heilkraft deines Körpers

mit Dr. Alex Loyd

ÜBER

# ALEX

Loyd



Dr. Loyd ist Psychologe, Naturheilkundler und Bestsellerautor. Seine Bücher standen weltweit auf den Bestsellerlisten – besonders in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Verlage wie Random House und Hachette bestätigen:

Er hat die größte Praxis für emotionales Wohlbefinden weltweit aufgebaut, mit Kunden in 50 US-Bundesstaaten und 184 Ländern.



# HEILUNG AUF ZELLEBENE

– Die Kraft der Erinnerungen nutzen

# Was du in dieser Masterclass lernst:

01.

Wie alte Erinnerungen deine Gesundheit und dein Wohlbefinden beeinflussen

02.

Was die Healing Codes sind und wie sie negative Erinnerungen heilen können

03.

Wie die wahren Ursachen von Krankheiten in unbewussten Erinnerungen liegen

04.

Weshalb Symptome selten das eigentliche Problem sind

05.

Wie du mit einem universellen Healing Code den Stress in wenigen Minuten deutlich reduzierst



“  
Das Problem ist  
nie das Problem!  
”

Mit diesen Worten fasst Dr. Alex Loyd das zentrale Thema seiner Arbeit zusammen.

In dieser Lektion erfährst du, warum Stress, Angst und Krankheit in der Tiefe mit alten Erinnerungen verbunden sind – und wie du mit den Healing Codes lernen kannst, diese Belastungen aufzulösen und deine Gesundheit von innen heraus zu stärken.





# Die Krise unserer Zeit

- Warum Heilung so wichtig ist

Seit der COVID-Pandemie hat sich die seelische Gesundheit weltweit dramatisch verschlechtert. Während früher etwa 10–15 % der Menschen unter Angst oder Depression litten, sind es heute über 60 %. Stress, Ängste und chronische Krankheiten prägen den Alltag vieler Menschen. Dr. Loyd zeigt, dass wir Antworten brauchen, die tiefer gehen als Tabletten oder reine Symptombehandlung.





# ERINNERUNGEN

## *als Wurzel von Krankheit*

Eine bahnbrechende Studie der Southwestern University fand heraus:

Die eigentliche Ursache von Krankheit sind „zelluläre Erinnerungen“ – also gespeicherte Erfahrungen, die negative Emotionen tragen. Diese Erinnerungen senden unbewusst Stresssignale ans Gehirn, die Körper und Psyche belasten. Solange sie nicht geheilt werden, verstärken sie negative Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster.

# DAS PROBLEM

*hinter*

# DEM PROBLEM



Fast immer ist das, was wir für unser größtes Problem halten, nur ein Symptom. Die eigentliche Ursache liegt in alten Erfahrungen, die unbewusst wirken. Deshalb helfen reine Willenskraft oder positives Denken nur begrenzt. Wirkliche Heilung geschieht, wenn die belastenden Erinnerungen selbst transformiert werden.



# DIE HEALING CODES

- Heilung in wenigen Minuten



Im Jahr 2001 entdeckte Dr. Loyd die Healing Codes, eine einfache energetische Methode, um unbewusste Stressmuster an ihrer Wurzel zu heilen. Mit Hilfe der Fingerspitzen leitest du Energie in bestimmte Heilzentren (Brücke, Kehle, Kiefer, Schläfen) und aktivierst so die Selbstheilungskräfte deines Körpers.



## Erste Studien zeigen:

Schon wenige Minuten Anwendung können den Stresspegel um 50 % und mehr senken – und langfristig auch körperliche und seelische Beschwerden lindern.

# PRAXISÜBUNG:

## Der universelle Healing Code

Diese Übung kannst du jederzeit anwenden, wenn du Stress spürst oder dich ein Problem belastet. Sie dauert nur etwa 6 Minuten und hilft, dein Nervensystem zu beruhigen und die tieferen Ursachen der Belastung zu lösen.



### Schritt 1

#### – WÄHLE DEIN THEMA

- Denke an das, was dich im Moment am meisten beschäftigt (z. B. Gesundheit, Beziehung, Geld, Arbeit).
- Bestimme die stärkste negative Emotion, die damit verbunden ist (z. B. Angst, Wut, Trauer).
- Bewerte die Intensität dieser Emotion auf einer Skala von 0 (gar nicht belastend) bis 10 (maximal belastend). Notiere den Wert.

### Schritt 2

#### – FORMULIERE DEINE ABSICHT

- Sprich ein kurzes Gebet oder richte innerlich die Bitte an dein Herz:

„Möge dieses Problem und alle damit verbundenen Ursachen – ob bewusst oder unbewusst – geheilt werden.“

- Wenn du nicht beten möchtest, kannst du es einfach als klaren Herzenswunsch formulieren.

## Schritt 3

### – DIE VIER HEILZENTREN

Leite nun mit deinen Fingerspitzen sanft Energie in die folgenden Bereiche. Du kannst die Fingerspitzen direkt auflegen oder sie 2–5 cm entfernt halten.

#### 01. Brücke

– Punkt zwischen den Augenbrauen

#### 02. Kehle

– auf Höhe des Adamsapfels (bei Frauen etwa zwei Drittel von unten am Hals)

#### 03. Kiefer

– hintere untere Ecke des Kieferknochens, rechts und links

#### 04. Schläfen

– rechts und links an den Schläfen

---

## Schritt 4

### – DER ABLAUF

- Gehe in Ruhe diese Abfolge durch:

Beide Hände auf die Brücke

Beide Hände auf die Kehle

Beide Hände an den Kiefer

Beide Hände an die Schläfen

- Wiederhole diesen Kreislauf mehrere Male, insgesamt etwa 6 Minuten.
- Atme dabei ruhig und tief aus dem Bauch, denke an eine schöne Erinnerung oder stelle dir einen friedlichen Ort vor.



Beantworte für  
dich diese Fragen

# REFLEXION

Welche Erinnerungen oder negativen Glaubenssätze könnten in  
deinem Leben immer noch Stress auslösen?

Frage  
01.

---

---

---

---

---

---

---

Erkennst du Bereiche, in denen du bisher nur Symptome bekämpfst,  
statt die eigentliche Ursache zu betrachten?

Frage  
02.

---

---

---

---

---

---

---

Wie fühlt sich der Gedanke an, dass Heilung auch einfach, sanft und  
ohne Nebenwirkungen geschehen darf?

Frage  
03.

---

---

---

---

---

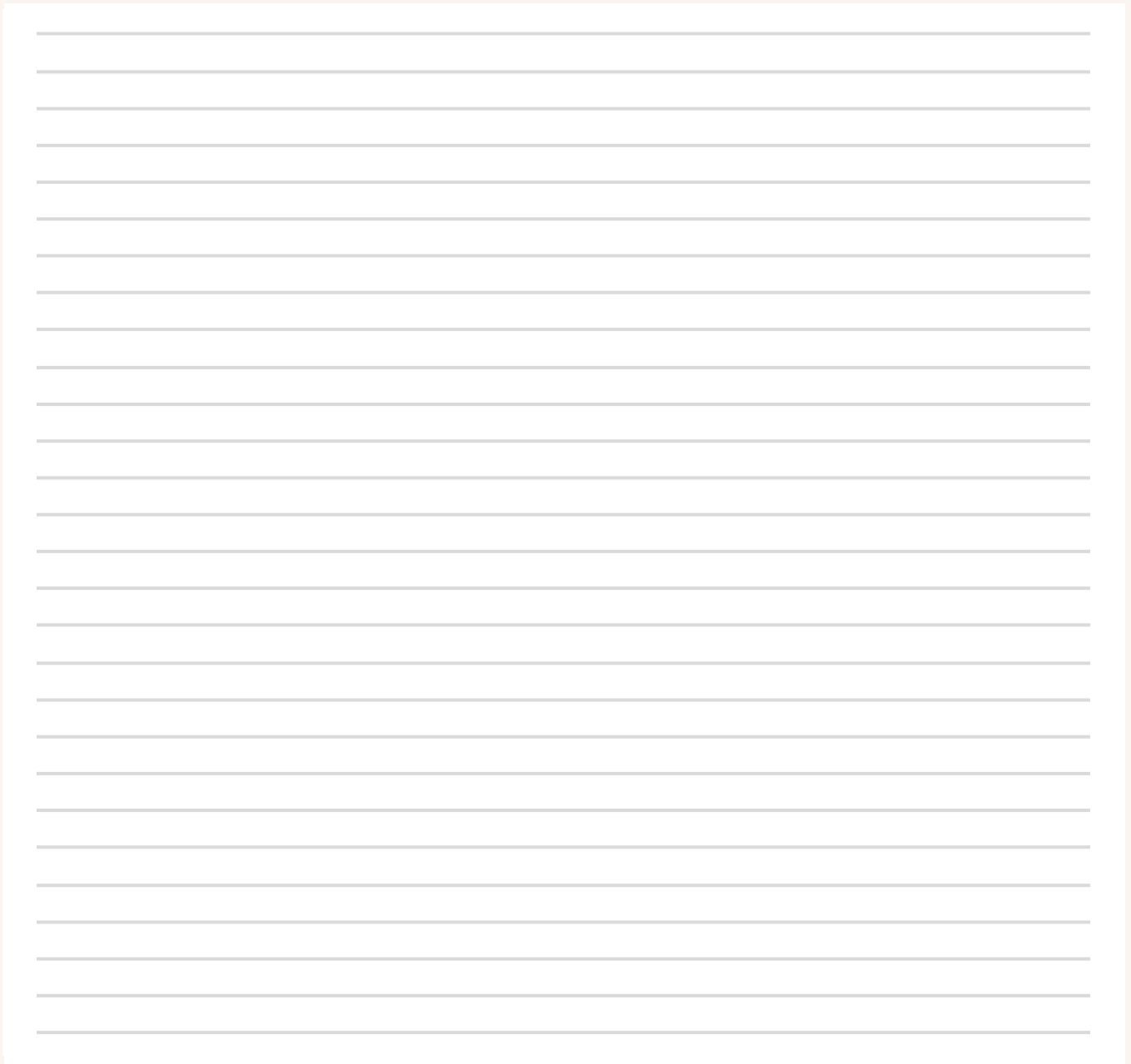
---

---

Stimmung: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# NOTIZEN



# DEIN NÄCHSTER *Schritt*



Wenn du bereits mit dem universellen Healing Code erste positive Veränderungen gespürt hast, dann kannst du dir vorstellen, wie viel tiefer die Wirkung der individuellen Codes sein wird. Im vollständigen Online-Kurs findest du 485 spezifische Healing Codes, die genau auf deine persönlichen Themen zugeschnitten sind – egal ob körperliche Beschwerden, emotionale Blockaden oder Herausforderungen in Beziehungen.

**Der Kurs ist eine einmalige Investition, die dir und deiner Familie dauerhaft zur Verfügung steht. Wenn du wirklich bereit bist, dein Leben zu verändern, ist jetzt der beste Zeitpunkt, damit zu beginnen.**

Stell dir vor, du hast ein Werkzeug an der Hand, mit dem du täglich Stress reduzieren, alte Belastungen heilen und deine Lebensqualität Schritt für Schritt verbessern kannst – sanft, nachhaltig und ohne Nebenwirkungen.

