

# VORWORT

Vorab muss ich gestehen, dass ich bei diesem Vorwort zum Buch von Luis Diaz einen deutlichen Vorteil habe. Normalerweise dient das Vorwort nur dazu, ein Buch anzupreisen. In diesem Fall jedoch verfüge ich über Hintergrundinformationen zum Leben des Autors. Ich kenne ihn seit vielen Jahren, wir waren zusammen in Männergruppen, waren schwimmen im South Yuba Fluss, wir gehen auch heute noch gemeinsam essen und wandern in den Bergen der Sierra Nevada.

Ich habe viele sehr gute Autoren

kennengelernt, die hervorragende Methoden entwickelt haben. Aber es drängt sich mir immer die Frage auf, inwieweit sie das, worüber sie schreiben, auch tatsächlich leben.

Beispielsweise schreibt jemand ein Buch über emotionale Freiheit. Wie reagiert er wohl selbst, wenn ihn jemand beleidigt? Oder ein anderer schreibt über Erfolg und Vertrauen, aber wie geht der Autor selbst mit den kleinen Enttäuschungen des Lebens um? Das ist die Frage, um die es für mich bei einem Buch geht. Es klingt alles fantastisch, aber wie viel von dem Geschriebenen wird tatsächlich im Leben umgesetzt? Hier nützt mir mein persönlicher Vorteil, aber auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, denn dieses Buch ist nicht nur eine theoretische Abhandlung über die zelluläre Gedächtnis-Freigabe. Der Autor, der hier schreibt, führt offenkundig ein gelöstes, zufriedenes Leben. Man merkt es daran, wie

Luis Angel Diaz seine Zeit verbringt, wie er mit einer Kellnerin im Restaurant umgeht, wie er sich seinen Kindern widmet. Mit Luis zusammen zu sein lässt einen erkennen, dass er das Buch nicht nur aus der grauen Theorie heraus geschrieben hat, sondern aus seiner etwas anderen Lebensperspektive.

Dies ist ein wichtiger Punkt, denn wir suchen oft Rat bei Menschen, die ihr Wissen nicht unbedingt selbst leben. Auf einer Konferenz im vergangenen Jahr hörte ich einen Vortrag einer Nonne aus Indien. Eine junge Frau aus dem Publikum stand auf und stellte folgende Frage: »Ich hätte gerne Ihren Rat, ich bin gerade Mutter geworden und möchte wissen, wie ich meine Tochter erziehen soll.« Die Nonne sprach anschließend fünf Minuten über das Thema Kindererziehung. Ich hatte das Gefühl, dass irgendetwas mit dieser Situation nicht stimmte. Wenn ich einen Rat zur

Kindererziehung suche, wäre eine Nonne aus Indien die letzte Person, die ich dazu befragen würde. Aber genau das tun wir. In Geldangelegenheiten befolgen wir den Rat eines bescheiden lebenden Meisters, wir hören auf einen Partnerschafts-Therapeuten, der als eingefleischter Single lebt. Wir suchen nach Antworten an den falschen Orten.

Das Schöne an diesem Buch ist, dass es nicht nur Worte vermittelt, sondern tatsächlich Erlebtes wiedergibt, von einem Menschen, der alles durchgemacht hat und am anderen Ende des Tunnels wieder herauskam. Er praktiziert seine Erkenntnisse auch weiterhin in seinem Leben. In diesem Buch möchte er Sie nun auf die Reise mitnehmen.

Ich möchte Ihnen erklären, warum es sich lohnt, sich Zeit dafür zu nehmen, und inwiefern es sich von anderen Büchern unterscheidet. Zunächst einmal hilft einem dieses Buch, sich

von seinem Geist zu befreien, anstatt sich ihm undiszipliniert auszuliefern. Man hat in den letzten Jahrzehnten festgestellt, wie stark wir von unseren Gedanken und Glaubenskonzepten beeinflusst werden. Diese Entdeckung begann mit Napoleon Hills Buch »Denke nach und werde reich« und fand ihren Höhepunkt in dem populären Film »The Secret«. Plötzlich schien jeder zu verstehen, dass man mit den eigenen Gedanken sein Leben erschaffen kann. Wenn man seine Gedanken ändert, verändert man damit auch sein Leben. Dies erscheint logisch, es ist offensichtlich wahr. Wenn man wiederholt negative und deprimierende Gedanken hegt, erlebt man allgemein nicht sehr viel Positives. Ist man hingegen glücklich und positiv gestimmt, erlebt man Angenehmes. Daraus schließen wir: »Gut, wenn ich positive, konstruktive Gedanken pflege, kann ich auch ein glückliches Leben führen.« Diese