

LOUISE L. HAY

*Gesundheit
für Körper und Seele
von A-Z*



*Alle Heil-
Affirmationen*



Allegria

LOUISE L. HAY

Gesundheit für
Körper und Seele
A-Z

Alle Heil-Affirmationen

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

**Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen,
wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung,
Speicherung oder Übertragung können zivil-
oder strafrechtlich verfolgt werden.**

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Herausgegeben von Michael Görden

Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der Ullstein
Buchverlage GmbH, Berlin

1. Auflage Januar 2011

5. Auflage 2022

© der deutschsprachigen Ausgabe 2011
by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© 2010 by Louise L.Hay

Übersetzung: Thomas Görden

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: Joan Perrin Falquet

eBook-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck

ISBN 978-3-8437-0215-7

Was sind Affirmationen?

Jenen Leserinnen und Lesern, die mit Affirmationen nicht vertraut sind und noch nie mit ihnen gearbeitet haben, sei hier kurz erklärt, was sie sind und wie sie funktionieren.

Sehr einfach ausgedrückt, ist alles, was Sie sagen oder denken, eine Affirmation. Es »verstärkt« Ihre Gefühle. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Affirmationen, mit denen Sie die heilsamen Kräfte in sich selbst bei Krankheiten und Krisen verstärken können. Die Affirmationen sind so geordnet, dass Sie jeweils zu den alphabetisch aufgeführten Leiden oder Problemen die passende heilsame Affirmation finden.

Eine Affirmation öffnet die Tür. Sie ist ein Startpunkt auf dem Pfad des positiven Wandels. Im Wesentlichen sagen Sie zu Ihrem Unterbewusstsein: »Ich übernehme Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass ich selbst etwas tun kann, um mich zu ändern.«

Wenn ich sage, dass wir Affirmationen anwenden oder mit ihnen arbeiten, meine ich damit, dass wir bewusst bestimmte Worte wählen, die wir dann immer wieder in Gedanken oder laut wiederholen. Die von uns gewählten Affirmationen dienen dazu,

entweder etwas aus unserem Leben zu eliminieren oder etwas Neues zu erschaffen.

Jeder Gedanke, den Sie denken, und jedes Wort, das Sie aussprechen, ist eine Affirmation. Unsere Selbstgespräche, unser innerer Dialog, alles das ist ein Strom von Affirmationen. In jedem Augenblick Ihres Lebens benutzen Sie Affirmationen, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Mit jedem Wort, jedem Gedanken erschaffen Sie sich Ihre persönliche Lebenserfahrung.

Wenn Sie mit Büchern wie »Gesundheit für Körper und Seele« vertraut sind, bietet Ihnen dieses Buch die Gelegenheit, schnell die richtige Affirmation für eine bestimmte Situation zu finden. Eine ausführliche Darstellung der Arbeit mit Affirmationen finden Sie im Buch »Finde deine Lebenskraft - Wie Affirmationen unser Leben verändern«.

Affirmationen kann man laut aufsagen, lesen, abschreiben, auswendig lernen oder sich einfach an den Computerbildschirm, den Kühlschrank oder den Spiegel kleben, um sich daran zu erinnern. Noch wichtiger ist, was Sie während des übrigen Tages und der Nacht tun, wenn Sie gerade nicht an die Affirmation denken.

Damit Ihre Affirmationen rasch und dauerhaft wirken, müssen Sie eine Atmosphäre schaffen, in der sie wachsen können. Affirmationen sind wie Samen, die

man in die Erde setzt: schlechter Boden, schlechtes Wachstum; fruchtbarer Boden, üppiges Wachstum. Je öfter Sie Gedanken wählen, bei denen Sie sich gut fühlen, desto schneller wirken die Affirmationen.



**Abszess**

Ich erlaube meinen Gedanken, frei zu sein. Die Vergangenheit ist vorbei.

Affirmation

Am Anfang ist das Wort. Ich gebrauche meine Gedanken und Worte weise.

After (Blutung)

Nur was richtig und gut ist, findet in meinem Leben statt.

After (Fistel)

Liebevoll löse ich mich von der Vergangenheit. Ich bin frei.

Aids

Auch das wird vorübergehen, und wir werden daran wachsen und daraus lernen! Ich bin Teil des universellen Plans. Ich bin wichtig und werde vom Leben geliebt.

Akne

Ich bin eine göttliche Ausdrucksform des Lebens. Ich liebe und akzeptiere mich völlig.

Akzeptanz

Ich strahle Akzeptanz aus. Ich lebe in einer Welt der Liebe und Akzeptanz.

Alkoholsucht

Ich erkenne hier und jetzt meinen Selbstwert und akzeptiere mich. Ich bin liebevoll und fürsorglich mir selbst gegenüber.

Allergien

Die Welt ist sicher und freundlich und das Universum sorgt für mich. Ich kann gefahrlos ich selbst sein.

Alter

Jedes neue Jahr ist etwas Besonderes und Kostbares, angefüllt mit immer neuen Wundern. Ich bin immer im besten Alter.

Alzheimersche Krankheit

Ich öffne mich für die Welt so, wie sie ist. Ich vergebe der Vergangenheit und lasse sie los. Ich schreite weiter zur Freude.

Anämie

Es ist gut für mich, in allen Lebensbereichen Freude zu erfahren. Ich liebe das Leben.