



LOUISE L. HAY

*Du bist dein
Heiler!*

Stärkende Gedanken
für jeden Tag


Allegria

Die Autorin

Louise L.Hay begann ihre Arbeit, als sie bei der Selbstheilung ihrer eigenen Krebserkrankung erfuhr, welche Bedeutung eine positive Lebenseinstellung für den Heilungsprozess haben kann. Ihre ersten Bücher stellten in den Achtzigerjahren eine Revolution für das Selbstverständnis von Aids- und anderen Schwerstkranken dar. Seitdem hat sie mit ihrer Methode der positiven Selbstbeeinflussung mehr als 40 Millionen Menschen in über 30 Ländern der Welt geholfen. Um ihr Werk ist mit Hay House ein eigener Verlag entstanden, der heute in den USA zu den wichtigsten Vorreitern alternativer Gesundheitslehren und eines neuen humanen Umgangs mit menschlichen Problemen gehört. Ihr Name wurde zum Synonym für die Aktivierung von Selbstheilungskräften zur Unterstützung jeder ärztlichen Therapie. Sie lebt in Kalifornien.

Von Louise L. Hay sind in unserem Hause erschienen:

Finde Deine Lebenskarft (Allegria) • Gesundheit für Körper und Seele (Allegria) • Meditation für Körper und Seele (Allegria) • Licht für Körper und Seele (Allegria)

You Can Heal Your Life - Das Buch zum Film • Gesundheit für Körper und Seele A-Z • Meditation für Körper und Seele • Gesundheit für Körper und Seele • Liebe statt Angst • Alles wird gut! • Das Beste, was mir je passiert ist • Wahre Kraft kommt von innen • Aufbruch ins Licht • Balance für Körper und Seele • Gute Gedanken für jeden Tag • Die Kraft einer Frau • Du bist dein Heiler! • Das Leben lieben • Du selbst bist die Antwort • Die innere Ruhe

finden • Das große Buch der heilende Gedanken • Das große Buch der wahren Kraft

Balance für Körper und Seele (CD) • Gedanken der Kraft (CD) • Liebe statt Angst (CD) • Du bist dein Heiler! (CD) • Heilende Gedanken für Körper und Seele (CD) • Verzeihen ist Leben (CD)

Ihr Weg zum erfüllten Leben (DVD) • You Can Heal Your Life - Der Film (DVD) • Grenzen überwinden (DVD)

Du bist dein Heiler! (Kartendeck) • Körper und Seele (Kartendeck) • Glück und Weisheit (Kartendeck) • Jeden Tag gut drauf (Kartendeck) • Du kannst es! (Kartendeck)

Louise L. Hay

Du bist dein Heiler!

Stärkende Gedanken für jeden Tag

Ausgewählt und aus dem Amerikanischen
übertragen von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Herausgegeben von Michael Görden

Aus dem Amerikanischen von Thomas Görden

Die vorliegenden Texte sind eine Auswahl aus den
folgenden Sammlungen
YOU CAN DO IT CALENDAR 1991, 1992, 1993, 1994
Erschienen bei Workman Publishing, Inc., New York, USA.

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

Ullstein ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin.

Neuausgabe

1. Auflage November 2004

2. Auflage 2011

© 2004 by Ullstein Buchverlage GmbH

© der deutschsprachigen Ausgabe 1993 by
Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, München

© 1990, 1991, 1992 by Louise L. Hay

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: Shivananda Ackermann

E-Book-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck

ISBN 978-3-8437-0812-8

EINFÜHRUNG

Denjenigen unter Ihnen, die damit nicht vertraut sind, möchte ich gerne ein wenig die Vorzüge positiver Affirmationen erläutern.

Alles, was Sie sagen oder denken, ist eigentlich eine Affirmation, d. h. eine Vorstellung. Vieles, was wir normalerweise sagen oder denken, ist ziemlich negativ und erzeugt in unserem Leben keine guten Erfahrungen. Um unser Leben zu verändern, müssen wir unser Denken und Sprechen in positive Bahnen lenken.

Wenn wir von der »Anwendung« von Affirmationen sprechen, meinen wir damit: eine positive Aussage machen über etwas, das wir in unserem Leben eliminieren oder erschaffen wollen. Viel zu oft beschränken wir uns darauf zu sagen, was wir nicht wollen, ohne eine klare Aussage zu machen, was wir statt dessen wollen. Die Aussage: »Ich will nicht länger krank sein« vermittelt Ihrem Körper kein klares Bild von der Gesundheit, der Sie sich gerne erfreuen möchten. Und wenn Sie sagen: »Ich hasse diesen Job«, verhilft Ihnen das noch nicht zu einer besseren Arbeitsstelle. Um die von Ihnen gewünschten neuen Erfahrungen hervorzubringen, müssen Sie klar und deutlich erklären, was Sie sich wünschen.

Wenn Sie zum ersten Mal eine Affirmation anwenden, wird Sie Ihnen unwahr erscheinen. Wenn Sie bereits wahr wäre, brauchten Sie sie ja gar nicht erst anzuwenden. Affirmationen sind wie Samenkörner, die man in die Erde pflanzt. Zuerst keimen sie, dann bilden sie Wurzeln und schließlich sprießen sie aus dem Boden. Es braucht eine

gewisse Zeit, bis aus einem Samenkorn eine voll entwickelte Pflanze geworden ist. Und ebenso braucht es eine gewisse Zeit von der ersten Anwendung bis zur vollen Verwirklichung einer Affirmation. Haben Sie also etwas Geduld.

Alles, was Sie unternehmen, um Ihre eigene Lebensqualität zu verbessern, wird auch dazu beitragen, die Qualität des Lebens in ihrer Umgebung zu verbessern. Unser Planet braucht heute jede erdenkliche Hilfe. Riskieren Sie es, anders zu sein. Trennen Sie sich von alten Vorstellungen und erfahren Sie das Leben auf eine neue Weise.

Nehmen Sie jeden Morgen die Affirmation des Tages bewußt in sich auf. Denken Sie während des Tages oft über sie nach. Wiederholen Sie sie abends unmittelbar vor dem Einschlafen. Diese Ideen werden dazu beitragen, daß jedes neue Jahr für Sie zu einer positiven Erfahrung wird.

Louise L. Hay

JANUAR

*

Ich öffne die Tore meines Herzens weit und segne dieses neue Jahr mit Liebe. Die Macht der Liebe in mir ist eins mit der Macht der Liebe, die das ganze Universum erfüllt. Dies ist ein Jahr der Liebe!



1. JANUAR

Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Alles in mir, alles Schwache und alles Starke, ist Teil meines Einen, Wunderbaren Selbst. Dieses eine Selbst führt mich, während ich lerne, mich zu ändern und zu wachsen.

*

2. JANUAR

Das Gute, das ich suche, wohnt bereits jetzt friedvoll und machtvoll in mir. Ich bin gut von Geburt an. Es ist natürlich für mich, Gutes zu erleben.

*

3. JANUAR

Ich liebe meinen Beruf. Meine Arbeit ist eine meiner größten Freuden. Durch meine Arbeit lerne ich, meinen Horizont zu erweitern. Die Kraft des Geistes lenkt meine Gedanken.

*

4. JANUAR

Alle Menschen verdienen es, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Ich löse mich von allen Erwartungen und öffne mein Herz, um Menschen zu akzeptieren, die anders sind.

*

5. JANUAR

In meinem Leben ist Ordnung. Ich liebe das Ritual meiner alltäglichen Handlungen, durch die mein Körper und mein Geist geschult werden. Ich gestatte es mir, mich großartig zu fühlen.

*

6. JANUAR

Alle meine Rechnungen sind bezahlt. In meinen finanziellen Angelegenheiten herrscht völlige Ordnung. Alles, was ich brauche, fließt mir stets im richtigen Moment zu.

*

7. JANUAR

Der gegenwärtige Augenblick ist mein Kraftpunkt. Hier und jetzt verfüge ich über alles Geld, alle Zeit und alle Hilfe, die

ich benötige. Ich bin dankbar für die guten Gelegenheiten, die ich von jetzt an anziehe wie eine Blume die Bienen.

*

8. JANUAR

Mein Zuhause ist schön. Ich erfülle jedes Zimmer mit Liebe und Freude. Ich genieße es, in meinem Haus/meiner Wohnung zu leben, es/sie in Ordnung zu halten und mein Heim mit anderen Menschen zu teilen.

*

9. JANUAR

Wir sind in der Auswahl unserer Gedanken völlig frei. Ich achte auf meine Gedanken, jäte diejenigen, die mir Schmerzen bereiten, wie Unkraut und pflege jene, die hilfreich für mich sind.

*

10. JANUAR

Ich verzeihe mir, daß ich an Glaubenssätzen festhalte, die nicht länger nützlich für mich sind. Ich weigere mich, in der

Vergangenheit zu leben. Ich schenke mir selbst die Freiheit, neue, leuchtende, wunderbare Erfahrungen zu machen.

*

11. JANUAR

Meine Mobilität ist optimal. Ich reise, wohin ich gern reisen möchte. Mit Leichtigkeit und Freude bewege ich mich meinen Reisezielen entgegen.

*

12. JANUAR

Mein Körper ist mein Freund. Ich achte aufmerksam auf seine Botschaften. Ich segne jede Zelle meines Körpers mit erlösender und entspannender Liebe.

*

13. JANUAR

Sich selbst zu lieben beginnt damit, daß man sich niemals wegen irgend etwas kritisiert. Ich möchte, daß sich positive Veränderungen ereignen, deshalb akzeptiere ich mich zunächst einmal so, wie ich bin.

*

14. JANUAR

Ich artikuliere meine Bedürfnisse und Wünsche offen. Auch weiß ich, wo ich Grenzen setzen muß, und sage nein, wenn es erforderlich ist. Ich bin in Harmonie mit dem unaufhörlichen Strom des Lebens.

*

15. JANUAR

Ich bin kreativ. Mit Leichtigkeit und Freude lasse ich meine kreative Kraft ihr volles Potential entfalten. Liebevoll akzeptiere ich den genialen Funken in mir.

*

16. JANUAR

Ich erhalte auf positive Weise Aufmerksamkeit. Meine Individualität entfaltet sich in einer sicheren, freundlichen Welt. Die kleinen, alltäglichen Dinge des Lebens erfüllen mich mit Frieden und Freude.

*

17. JANUAR

Gesundes, nahrhaftes Essen schenkt mir Energie und hält mich im Gleichgewicht. Der Gedanke an mein Einssein mit dem Universum verleiht mir Stärke und Inspiration in dieser sich verändernden Welt. Ich erlange jetzt optimale Gesundheit.

*

18. JANUAR

Ich verschließe mich nicht länger, sondern wage es, das Gute anzunehmen. Ich bin bereit herauszufinden, was diese Aussage gegenwärtig für mich bedeutet.

*

19. JANUAR

Während ich lerne, Selbstachtung und Selbstliebe zu entwickeln, bin ich mit mir selbst geduldig und großzügig. Ich akzeptiere jetzt, daß nur Gutes zu mir kommen kann.

*

20. JANUAR