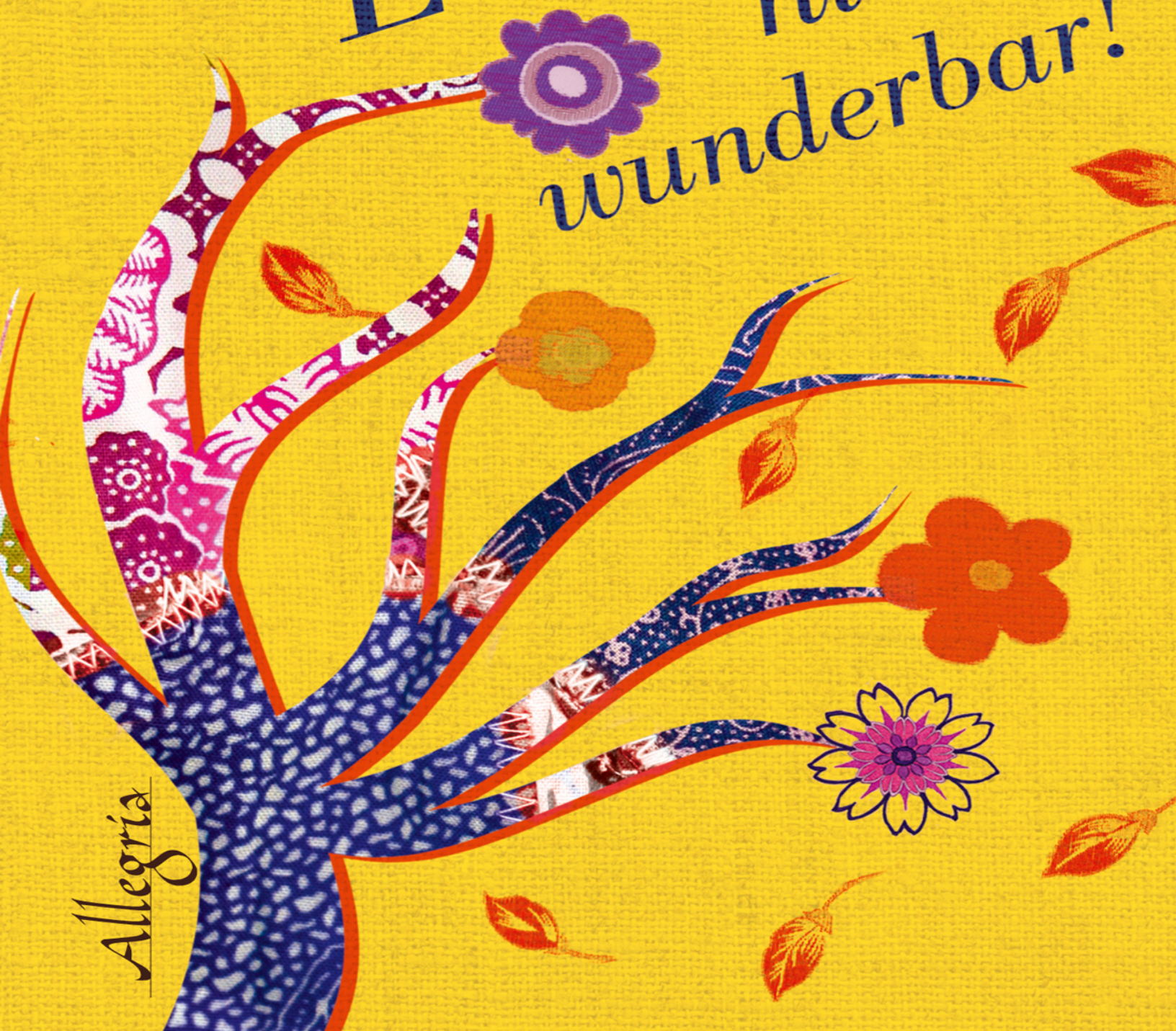


LOUISE L. HAY

mit Cheryl Richardson

Ist das
Leben
nicht
wunderbar!

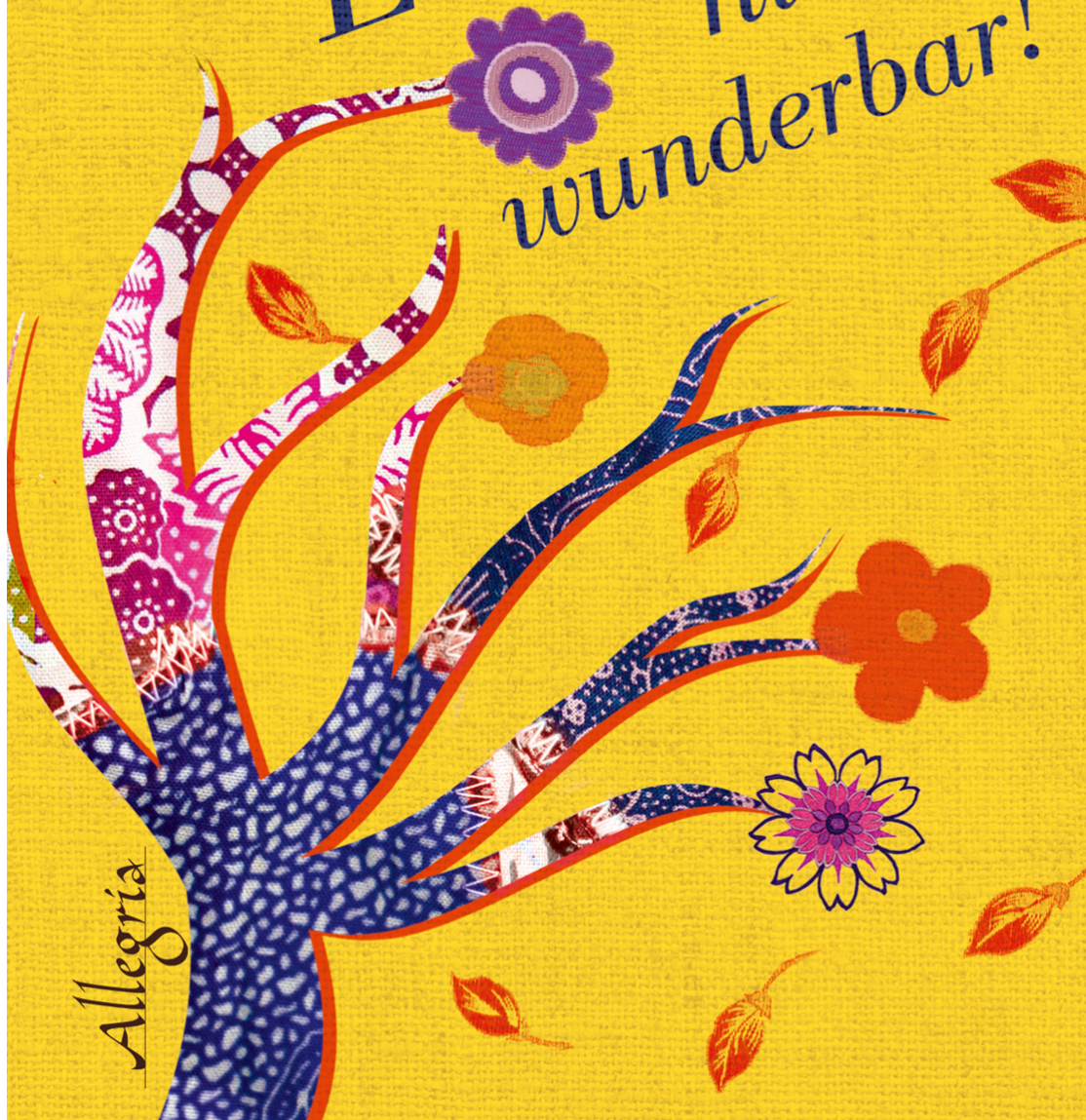
Allegria



LOUISE L. HAY

mit Cheryl Richardson

Ist das
Leben nicht
wunderbar!



Allegria

LOUISE L. HAY
mit Cheryl Richardson

*Ist das Leben
nicht wunderbar!*

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Thomas Görden

Allegria

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE
im Verlag Hay House, Carlsbad, USA

[Allegria](#) ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH
Herausgeber: Michael Görden

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

ISBN: 978-3-8437-0231-7

© der deutschen Ausgabe 2012 by
[Ullstein Buchverlage GmbH](#), Berlin
© der Originalausgabe 2011 by Louise L. Hay
and Cheryl Richardson
Übersetzung: Thomas Görden
Umschlaggestaltung und Illustration:
Geviert - Büro für Kommunikationsdesign,
München, Conny Hepting
Lektorat: Marita Böhm
Satz: Keller & Keller GbR
eBook: [LVD GmbH](#), Berlin



Einleitung
von Louise L. Hay



Viele Jahre lang lautete eine meiner Affirmationen: *Nur Gutes erwartet mich*. Das ist ein tröstlicher Gedanke, der alle Angst vor der Zukunft auslöscht und es mir ermöglicht, an jedem Tag voller Zuversicht zu erwachen, mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden. Ich bin immer wieder erstaunt und positiv überrascht, welche neuen guten Abenteuer das Leben mir bringt.

So fühlte ich mich auch, als Reid Tracy, der Geschäftsführer von Hay House, mit der Idee zu mir kam, ein gemeinsames Buch von Cheryl und mir herauszubringen. Ich musste unwillkürlich lächeln, als ich mir die Möglichkeiten ausmalte, die ein solches Projekt bieten würde. Der Vorschlag gefiel mir sehr gut!

Zuerst hatte ich viele Fragen: Würden wir schreiben? Würden unsere beiden Schreibstile gut harmonieren? Da wir sehr weit voneinander entfernt wohnen, fragte ich mich außerdem, ob wir genug gemeinsame Zeit für die Arbeit an dem Buch finden würden. Aber dann sagte ich mir, dass das Leben wohl kaum mit einer so guten Idee aufgewartet hätte, ohne sich um alles Erforderliche für deren Realisierung zu kümmern. Und *wie* es sich darum kümmerte! Ganz unkompliziert ergab es sich, dass Cheryl und ich uns im Rahmen unserer Reisen in verschiedenen Städten in den USA und Europa trafen. Stets hatten wir dabei genug Zeit, um ein oder zwei Kapitel des Buches zu entwickeln. Und wenn wir uns nicht treffen konnten, skypten wir - oft im Pyjama, unfrisiert und

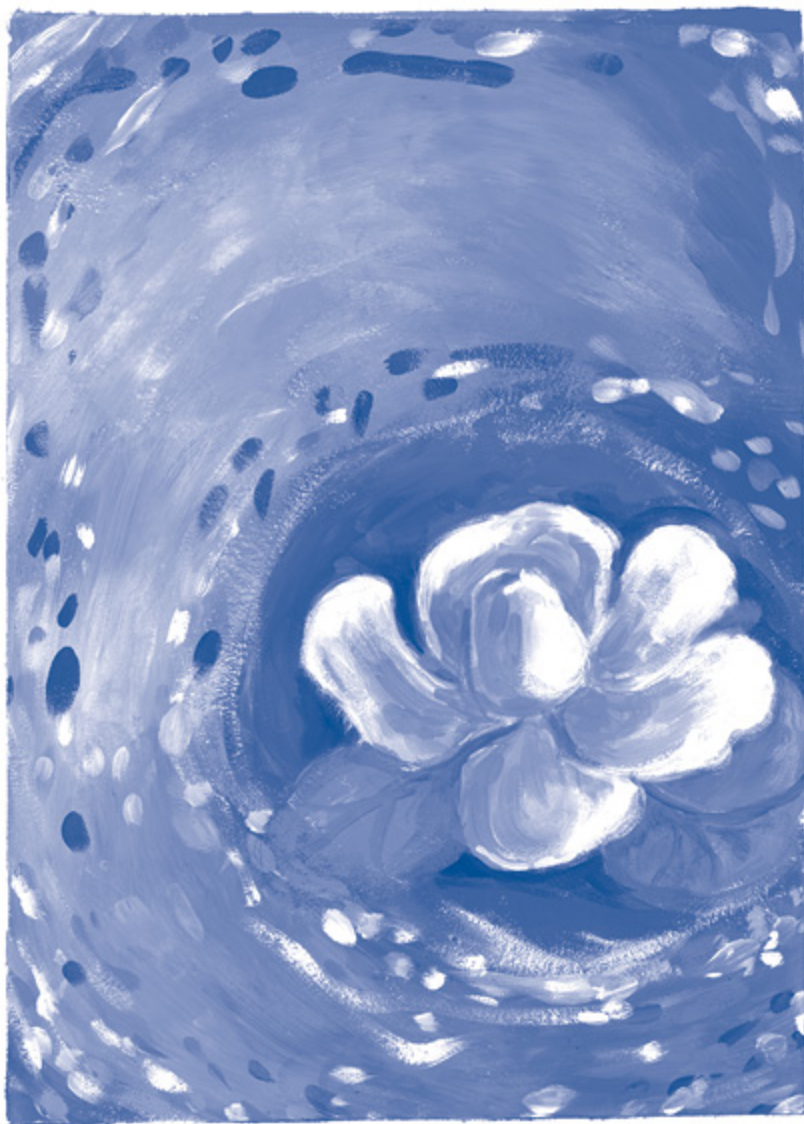
ungeschminkt. Das war jedes Mal so vertraut, als säßen wir zusammen in einem Zimmer.

Cheryl und ich haben es beide geschafft, in unserem Leben phänomenale positive Veränderungen herbeizuführen. Und nun möchten wir das, was wir gelernt haben, gerne an Sie weitergeben. Wir alle können unser Leben positiv verändern, wenn wir lernen, gut für uns selbst zu sorgen, und unseren Geist darauf trainieren, Gedanken zu denken, bei denen wir uns wohlfühlen. Wenn wir diesen Weg gehen, ziehen wir dadurch wundervolle Erfahrungen an, die unser Leben bereichern.

Cheryls und meine Idee ist es, Ihnen diese Methoden auf möglichst einfache Art vorzustellen. So können Sie Schritt für Schritt lernen, wie man geistigen Frieden findet, sorgenfrei in einem gesunden Körper und in angenehmen finanziellen Verhältnissen lebt, mit liebevollen, harmonischen Beziehungen zu anderen Menschen. Und letztlich möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie sich, anstatt sich als Opfer zu fühlen, ein gutes und erfreuliches Leben erschaffen können.

Wenn Sie dieses Buch Kapitel für Kapitel lesen, werden Sie feststellen, dass Ihre Schultern sich entspannen, die Sorgenfalten auf Ihrer Stirn verschwinden, Anspannung und Ängste sich auflösen - denn Sie werden erkennen, dass es eine bessere Art zu leben gibt.

Es ist die Reise, die uns Freude bringt, nicht die rasche Jagd zu einem Ziel. Wir lieben Sie und sind an Ihrer Seite, wenn Sie mit uns diese faszinierende Abenteuerreise hin zu einem außergewöhnlichen Leben unternehmen!



Einleitung
von Cheryl Richardson



Es gibt eine Universale Energie, eine Göttliche Kraft, die uns alle erschafft, erhält, miteinander verbindet und in Kooperation mit unseren Gedanken, Worten und Handlungen unsere Lebenserfahrung hervorbringt. Wenn wir lernen, partnerschaftlich mit dieser wohlwollenden Macht zusammenzuarbeiten, werden wir zu Meisterinnen und Meistern unseres Schicksals.

Die Erfolgsformel ist einfach: *Denken Sie Gedanken, bei denen Sie sich wohlfühlen, treffen Sie Entscheidungen, bei denen Sie sich wohlfühlen, und handeln Sie so, dass Sie sich dabei wohlfühlen.* Lassen Sie dann los und vertrauen Sie darauf, dass das Leben Ihnen bringt, was Sie benötigen, um sich weiterzuentwickeln und glücklich zu sein.

Diese einfache Formel hat die Qualität meines Lebens radikal verbessert, und sie kann auch Ihres besser machen. Wenn Sie die Formel nutzen und lernen, auf das Leben zu vertrauen, wird sich für Sie alles auf wunderbare Weise entfalten. Dann werden Sie wundervolle Gelegenheiten erhalten, Erfüllung zu finden und diese Welt positiv zu verändern. Dieses Buch ist eine von meinen wundervollen Gelegenheiten.



Ich war mit Reid Tracy zum Essen verabredet. Reid und ich kennen uns schon seit vielen Jahren, und seit Kurzem bieten wir ein spezielles, von uns gemeinsam geleitetes Seminar für Freiberufler und Führungskräfte an, die lernen möchten, wie sie ihren Einfluss erhöhen und Menschen besser inspirieren können. Dabei vermitteln wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie sie durch gelungene Texte, Vorträge, Auftritte in Radio und Fernsehen und Nutzung der neuen sozialen Medien erfolgreich öffentliches Interesse für ihre Anliegen wecken können. Dieses Seminar durchführen zu dürfen empfinden wir als echtes Privileg, denn es geht darum, neue Talente im Bereich der Selbsthilfebewegung und des ganzheitlichen Heilens zu fördern und ihnen bei ihrer Entwicklung zu helfen.

Während wir zusammen aßen und uns über unser jüngstes Seminar austauschten, machte Reid mir ein Angebot, das für mich völlig überraschend kam: »Ich habe darüber nachgedacht, was dein nächstes Projekt sein könnte, und frage mich, ob du Interesse hättest, ein Buch mit Louise zu schreiben.« Ich legte die Gabel weg und sah ihn verblüfft an.

»Louise Hay?«, fragte ich mit vollem Mund.

»Ja«, sagte er lächelnd, »Louise L. Hay.«

Louise gilt als Mitbegründerin der Selbsthilfebewegung und Pionierin der Geist-Körper-Heilung. Ich kannte sie schon seit über 20 Jahren. Zunächst nicht persönlich, aber durch ihre Bücher und Vorträge. 1984 erschien ihr Buch *Gesundheit für Körper und Seele*, in dem sie als eine der Ersten die Zusammenhänge zwischen körperlichen Erkrankungen und bestimmten Denkmustern und Emotionen aufzeigte. Ich wusste, dass von Louises Büchern inzwischen über 50 Millionen Exemplare verkauft waren und dass sie mit ihrer Arbeit Menschen überall auf der Welt beeinflusst hat.

Während ich dort saß und Reid verblüfft anstarrte, kamen mir die Worte *Der Kreis schließt sich* in den Sinn. Ein Buch mit Louise L. Hay schreiben? Mir fiel unsere erste Begegnung ein. Das war Mitte der 1980er-Jahre gewesen. Ich war eine junge Frau, die versuchte, zu sich selbst zu finden. *Gesundheit für Körper und Seele* gehörte zu den ersten Büchern, die mich auf den Pfad der Selbstheilung führten.

Damals arbeitete ich ehrenamtlich im *Interface*, einem ganzheitlichen Ausbildungszentrum in Cambridge, Massachusetts. Dort unterrichteten solche richtungsweisenden Denkerinnen und Denker wie Marion Woodman, eine jungsche Analytikerin und Pionierin weiblicher Psychologie, John Bradshaw, der das Konzept der dysfunktionalen Familie ins öffentliche Bewusstsein rückte, und Bernie Siegel, der Chirurgen, Ärzte und Patienten dazu anregte, Heilung als ganzheitlichen Prozess zu begreifen, der unser emotionales und spirituelles Leben ebenso einschließt wie unseren physischen Körper. Nun hatte man Louise zu einem Vortrag über ihr Buch ins *Interface* eingeladen, und ich war ausgewählt worden, sie vom Flughafen zu ihrem Hotel zu fahren.

Den Gedanken, Louise L. Hay am Flughafen abzuholen, fand ich sehr aufregend. Ich war eingeschüchtert und freudig erregt zugleich, jemanden zu treffen, der mein Leben so tief berührt hatte. In ihrem Buch erzählt Louise ihre eigene Lebensgeschichte mit so viel Mut und Verletzlichkeit, dass ich mich ihr seelenverwandt fühlte.

Wie es Louise gelang, eine von Gewalt und Missbrauch geprägte Vergangenheit in eine Gegenwart zu verwandeln, die von Frieden und Heilung erfüllt ist, inspirierte mich dazu, selbst ebenfalls einen gesunden Weg einzuschlagen. Und sie regte mich an, Wachstum aus einer radikal neuen Perspektive zu betrachten: Wenn ich mein Leben ändern wollte, musste ich zunächst mein Denken ändern. Ich durfte mich nicht länger als Opfer der Umstände fühlen. Es

war an der Zeit, entschlossen im Fahrersitz Platz zu nehmen! Louise lieferte dazu die praktischen Techniken und Methoden, um dauerhafte positive Veränderungen herbeizuführen.

Während ich zum Flughafen fuhr, hielt ich mühsam meine Aufregung im Zaum und mahnte mich, Louise nicht mit Fragen zu bombardieren. Als ich eintraf, stellte sich heraus, dass ihr Flug aus Kalifornien Verspätung hatte. Über zwei Stunden musste ich ausharren, ohne dass meine gespannte Erwartung nachgelassen hätte.

Im Gegenteil, meine Aufregung wurde immer größer. Als Louise endlich aus ihrer Maschine kam, ging ich zu ihr und stellte mich vor. Sie lächelte und schüttelte mir die Hand. Dann gingen wir zum Auto. Auf der Fahrt zum Hotel brachte ich kaum ein Wort heraus.

Einige Jahre später führte uns das Leben wieder zusammen – nun unter ganz anderen Umständen. Die noch sehr junge Frau, die in den 1980er-Jahren verzweifelt versucht hatte, zu sich selbst zu finden, war inzwischen zur Buchautorin geworden, die anderen Menschen auf ihrer persönlichen Reise der Selbstentdeckung half. Diesmal trafen Louise und ich uns auf einem Autorendinner ihres Verlages Hay House. Das war die erste von vielen Begegnungen, bei denen wir einander auf persönlichere – und bedeutungsvollere – Weise kennenlernten.

Meine Begegnungen mit Louise im Lauf der Jahre waren für mich stets erfrischend und inspirierend, denn sie ist, auch heute mit 85 Jahren noch, eine Frau, die – überaus gewissenhaft – praktiziert, was sie lehrt. Sie ist ein wunderbares Beispiel dafür, was es bedeutet, sich durch positives Denken und Sprechen ein bemerkenswertes Leben zu erschaffen.

Als mir nun Reid diesen Vorschlag unterbreitete, lautete mein erster Gedanke: *Das wäre eine einzigartige*

Gelegenheit, von einer Frau zu lernen, die einen enormen Einfluss auf dein Leben und das von Millionen anderen hat. Ich musste nicht lange überlegen. Ich würde das Buch schon allein darum schreiben, um mir diese Erfahrung nicht entgehen zu lassen. Doch da war noch mehr. Mein Leben wurde auch weiterhin von der Weisheit Louises auf bedeutsame Weise beeinflusst.

Während des vergangenen Jahres hatte ich mir beispielsweise eine tägliche Praxis zur Gewohnheit gemacht, die auf Louises Lehren zum Thema Affirmationen beruhte. Bevor ich morgens in den Tag startete, schrieb ich ein paar Seiten in mein Tagebuch, die stets mit einer Liste mir spontan in den Sinn kommender Affirmationen endeten. Ich freute mich auf dieses tägliche Ritual und war gespannt, welchen Einfluss es auf mein Leben haben würde.

Schon bald stellten sich spürbare Veränderungen ein. Ich fühlte mich tagsüber besser, lebte mit mehr Begeisterung, und es fiel mir leichter, meine Aufmerksamkeit von Dingen abzuwenden, die mich ärgerten oder nervös machten, und stattdessen bewusst Gedanken zu wählen, bei denen ich mich wohlfühlte.

Und nicht nur das: Je länger ich diese tägliche Praxis fortsetzte, desto mehr wurde ich mir tieferer persönlicher Bedürfnisse bewusst. Innerhalb weniger Monate entdeckte ich in den Affirmationen, die ich mir spontan ausdachte, wiederkehrende Muster und Themen. Bestimmte Inhalte tauchten wieder und wieder auf, was mich auf Dinge aufmerksam machte, die ich gerne in meinem Leben verwirklicht sehen wollte. Eine Affirmation vor allem nahm eine zentrale Rolle ein:

*Ich arbeite gemeinsam mit klugen,
inspirierenden Menschen an Projekten,
die zur Heilung der Welt beitragen.*

Anfangs überraschte mich diese Affirmation. Von Natur aus habe ich einen Hang zum Einzelgängertum - na ja, eigentlich bin ich wohl ein Kontrollfreak. Daher zog ich es vor, stets das Sagen zu haben und alles selbst entscheiden zu können. Aber ich spürte zunehmend, dass dies ein ziemlich einsamer Weg war, der mich auf Dauer nicht befriedigte. Ich dachte immer öfter darüber nach, wie es wohl wäre, statt immer allein durchs Leben zu gehen, mit anderen, die mich herausforderten und inspirierten, zusammenzuarbeiten. Schon bald signalisierte mir das Leben, dass es auf meine neuen Wünsche reagierte. Die Kraft meiner fokussierten Energie begann, etwas Neues zu manifestieren.

Reids Vorschlag war wie eine neue Tür, die sich für mich öffnete. »Ja, ich möchte wirklich gerne mit Louise ein Buch schreiben«, sagte ich zu ihm. »Was ist der erste Schritt?«



Ein paar Wochen später traf ich mich mit Louise, um unsere Zusammenarbeit zu besprechen. Wir hielten dieses Buchprojekt beide für eine wunderbare Idee. Wir beschlossen, etwas zu tun, wozu man nur durch Alter und Lebenserfahrung inspiriert wird: *dem Leben zu vertrauen*. Statt ein Exposé zu verfassen oder einer festen Struktur zu folgen, wollten wir es dem Buch ermöglichen, sich uns zu offenbaren. Und das tat es dann auf eindrucksvolle Weise!

Am Rand von Veranstaltungen in Nordamerika und Europa trafen Louise und ich uns immer wieder zu herzlichen, vertrauten Gesprächen über die spirituellen Prinzipien, die unser beider Leben formten. Obgleich ich das Buch aus meiner Perspektive geschrieben habe, spiegelt es doch unsere intensiven Gespräche über all jene Themen wider,

die uns beiden wichtig erscheinen – von der Selbstliebe und der Liebe zum eigenen Körper bis zum Altwerden und der Frage, wie wir uns friedlich und in Würde dem Ende unseres Lebens hier auf der Erde nähern können.

Es ist unser aufrichtiger Wunsch, dass diese Gespräche Sie dazu inspirieren werden, sich spirituelle Gewohnheiten zuzulegen, die es Ihnen ermöglichen, ein außergewöhnliches Leben zu führen. Tun Sie das und Sie werden jene universale Wahrheit entdecken, die Louise und ich für die wichtigste überhaupt halten: *Das Leben liebt Sie!*



1.

*Ans Telefon gehen
und die Post öffnen*



Ich bin zu Hause in Massachusetts, blicke hinaus auf eine frostige Landschaft und bereite mich darauf vor, Louise im sonnigen Kalifornien anzurufen. Neben meinem Computer steht eine Tasse meines Lieblingstees - Fortnum & Mason's Royal Blend - mit der perfekten Menge hausgemachter roher Mandelmilch. Ich kann es kaum erwarten, unser Projekt zu beginnen.

Als wir unser Telefonat verabredeten, schlug Louise zu meiner Überraschung vor, dass wir skypeen sollten, damit wir uns während des Gesprächs sehen konnten. *Skypen?*, dachte ich. *Na so was!* Ich selbst benutzte das Programm erst seit einem Jahr. Wie sich zeigte, war Louise mit ihren 85 Jahren noch voll auf der Höhe der Zeit. Unsere Zusammenarbeit versprach, sehr interessant zu werden.

Um Louise auf einer tieferen Ebene kennenzulernen und einen Einstieg in unser Projekt zu finden, wollte ich mehr über ihre persönliche Reise erfahren. Ich fragte mich, was für sie der Auslöser gewesen war, sich auf den Pfad der Selbstentwicklung zu begeben. Welche Wegweiser hatten für sie eine Rolle gespielt? Was hatte sie dazu inspiriert, ein Unternehmen zu gründen, das einen so tief greifenden Einfluss auf Millionen Menschen weltweit ausübt?

Meine Neugierde wurde aber durch einige Zweifel gebremst, denn ich wusste, dass Louise ihre Geschichte schon viele Male erzählt hatte. Nicht nur in *Gesundheit für*