Louise L. Hay

Affirmationen - Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken

Leseprobe

Affirmationen - Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken

von Louise L. Hay

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

HEYNE

LOUISE HAY

Affirmationen

Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken



In 21 Tagen Freude, Liebe und Erfüllung manifestieren

Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Zürn

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2022
unter dem Titel *21 Days to Unlock the Power of Affirmations*
bei Hay House, Inc.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 07/2023

Copyright © 2022 by Hay House, Inc.
Originally published in 2022 by Hay House, Inc.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in Germany
Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © katarinochka/istock
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70456-5

www.heyne.de

Vorbemerkung

Die Forschung hat gezeigt, dass es 21 Tage dauert, bis sich eine neue Verhaltensweise als Routine etabliert. Aus diesem Grund wurden drei Werke Louise Hays in einen kompakten Kurs übertragen, der auf 21 Tage angelegt ist. Er ist speziell darauf ausgerichtet, neue Kompetenzen im Bereich der Affirmationen zu entwickeln.

Dieses Buch basiert auf Louise Hays Bestsellern *Experience Your Good Now* (dt. *Finde deine Lebenskraft*), *I Can Do It!* (dt. *Du kannst es!*) und *You Can Heal Your Life* (dt. *Gesundheit für Körper und Seele*).

Hinweis der Autorin

Für die folgenden schriftlichen Übungen empfehle ich Ihnen, einen Schreibblock oder ein Notizbuch und einen Stift bereitzulegen.

Inhalt

Vorwort 9

TAG 1: Was sind Affirmationen? 11

TAG 2: Die Kraft der Affirmationen 17

TAG 3: Selbstwertgefühl 27

TAG 4: Veränderung 35

TAG 5: Angstgefühle 43

TAG 6: Selbstkritik 53

TAG 7: Die Vergangenheit loslassen 61

TAG 8: Vergeben 69

TAG 9: Gesundheit 77

TAG 10: Weitere Gedanken über die Gesundheit 87

TAG 11: Selbstliebe 93

TAG 12: Freundschaft 101

TAG 13: Liebe und Nähe 109

TAG 14: Kreativität 117

TAG 15: Arbeit 123

TAG 16: Geld und Wohlstand 131

TAG 17: Süchte 139

TAG 18: Älter werden 145

TAG 19: Stressfreies Leben 153

TAG 20: Mit Affirmationen arbeiten 159

TAG 21: Ihr weiterer Weg 165

Nachwort 173

Über die Autorin 176

Vorwort

Willkommen in der Welt der Affirmationen! Indem Sie vorhaben, die Techniken aus diesem Buch anzuwenden, haben Sie die bewusste Entscheidung getroffen, Ihr Leben zu heilen und auf dem Weg der positiven Veränderung weiterzukommen … und die Zeit für diese positive Veränderung ist genau jetzt! Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als die Gegenwart, um Ihr Denken neu auszurichten. Verändern auch Sie Ihr Leben zum Besseren, indem Sie meine Anregungen und Hinweise in diesem Buch umsetzen.

Affirmationen stellen keine große Herausforderung dar. Stattdessen ist es eine beglückende Erfahrung, sich von der Last alter negativer Glaubenssätze zu befreien und diese zurück in das Nichts zu schicken, in dem sie entstanden sind.

Louise L. Hay

Affirmationen - Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken

In 21 Tagen Freude, Liebe und Erfüllung manifestieren

176 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de