

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage

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
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Printed in Germany

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © katarinocka/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.

Unsere negativen Gedanken über uns selbst oder über unser Leben bedeuten nicht, dass sie auch wahr sind. In der Kindheit hören wir negative Bemerkungen über uns selbst und über das Leben, und wir übernehmen diese Vorstellungen, als ob sie der Realität entsprächen. Doch nun nehmen wir unsere Glaubenssätze unter die Lupe und treffen eine wichtige Entscheidung: Entweder halten wir an ihnen fest, weil sie uns unterstützen und dazu beitragen, unser Leben glücklich und erfüllend zu gestalten, oder wir lassen sie los. Ich stelle mir das gern so vor, dass ich alte Überzeugungen in einen Fluss werfe, und sie treiben sanft stromabwärts, lösen sich auf und verschwinden, um nie wieder zurückzukehren.

Treten Sie ein in den Garten des Lebens und säen Sie neue Gedanken und Ideen, die schön und nährend sind. Das Leben liebt Sie, und es will nur das Beste für Sie. Dazu gehören Seelenfriede, innere Freude, Selbstvertrauen, ganz viel Selbstwertgefühl und Selbstliebe. Sie haben es verdient, sich im Umgang mit allen Menschen wohlfühlen und ein gutes Leben zu haben. Lassen Sie mich Ihnen helfen, diese Vorstellungen in Ihrem neuen Garten auszusäen. He-gen und pflegen Sie sie gut und erleben Sie mit, wie sie zu wunderschönen Blumen und Früchten heranwachsen, die Sie Ihr ganzes Leben lang nähren und versorgen werden.



Was sind Affirmationen?

Vielleicht sind Sie nicht mit Affirmationen vertraut und haben noch nie damit gearbeitet. Deshalb möchte ich Ihnen erklären, was damit gemeint ist und wie sie wirken.

Der Begriff ist abgeleitet vom lateinischen Verb *affirmare*, was »begründen«, »bejahen« heißt. Kurz gesagt, ist eine Affirmation alles, was Sie sagen oder denken. Vieles von dem, was uns durch den Kopf geht und was wir aussprechen, ist ziemlich negativ und trägt nicht zu guten Erfahrungen bei. Es ist also ratsam, unser Denken und Reden zum Positiven hin auszurichten.

Eine Affirmation ist wie das Öffnen einer Tür. Sie bildet den Ausgangspunkt auf dem Weg zur Veränderung. Im Grunde genommen sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein damit: »Ich übernehme die ganze

Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass ich selbst aktiv etwas verändern kann.« Unter Affirmationen verstehe ich das bewusste Aussprechen von Sätzen, die dazu beitragen, entweder etwas aus Ihrem Leben zu verbannen oder etwas ganz Neues zu kreieren.

Jeder Ihrer Gedanken und jedes Ihrer Worte ist eine Affirmation. Ihr gesamtes inneres Selbstgespräch ist ein Strom von Affirmationen, auch wenn Sie sich dessen gar nicht bewusst sind. Durch jedes Wort und jeden Gedanken affirmieren Sie und gestalten dadurch Ihr Leben.

Ihre Glaubenssätze sind nichts anderes als die gewohnten Denkmuster aus Ihrer Kindheit. Viele davon mögen sehr hilfreich für Sie sein. Andere wiederum behindern Sie darin, genau das zu erschaffen, was Sie sich eigentlich wünschen. Ihre Wünsche und Ihre Überzeugung, was Sie verdient haben, können deutlich voneinander abweichen. Achten Sie auf Ihre Gedanken, denn nur so können Sie alle Überlegungen ausschalten, die Ihnen unerwünschte Erfahrungen bescheren.

Machen Sie sich bitte bewusst, dass jede Klage etwas affirmiert, was Sie nicht haben wollen: Immer wenn Sie wütend sind, bekräftigen Sie, dass Sie sich noch mehr Wut wünschen. Wenn Sie sich wie ein Opfer fühlen, affirmieren Sie, dass Sie sich weiterhin wie ein Opfer fühlen wollen. Falls Sie das Gefühl haben, das

Leben verwehre Ihnen, was Sie sich wünschen, wird Ihnen mit Sicherheit nie das Gute zuteil, welches das Leben manch anderen schenkt – zumindest so lange nicht, bis Sie anders denken und reden.

Überall auf der Welt beginnen die Menschen gerade erst zu lernen, dass Gedanken Erfahrungen erschaffen. Ihre Eltern wussten das wahrscheinlich nicht, also konnten sie es Ihnen auch nicht vermitteln. Sie haben Ihnen beigebracht, das Leben so zu betrachten, wie es ihre eigenen Eltern sie einst gelehrt hatten. Niemand hat also unrecht. Und niemand ist deswegen ein »schlechter Mensch«. Doch jetzt ist es an der Zeit, endlich aufzuwachen und Ihr Leben ganz bewusst so zu gestalten, dass es Sie glücklich macht und stärkt. Sie können das. Ich kann das. Wir alle können das – wir müssen nur lernen, wie.

In diesem Buch spreche ich über ausgewählte Themenbereiche, etwa über Selbstwert- und Angstgefühle, über Selbstkritik und Vergebung, über Gesundheit und Altern, über beruflichen Erfolg, Geld und Wohlstand und über Selbstliebe bis hin zu Freundschaft, Liebe und Nähe. Außerdem gebe ich Ihnen Übungen an die Hand, mit deren Hilfe Sie positive Veränderungen in diesen Lebensbereichen bewirken können.

Manche Menschen sagen: »Affirmationen funktionieren nicht« (was an sich schon eine Affirmation

ist), aber sie meinen damit, dass sie nicht wissen, wie man sie richtig anwendet. Sie sagen vielleicht: »Ich werde immer reicher«, aber dann denken sie wieder: »Das ist doch alles Quatsch, ich weiß, dass es nicht funktioniert.« Welche Affirmation wirkt Ihrer Meinung nach stärker? Natürlich die negative, denn sie ist Ausdruck einer langjährigen und vertrauten Lebenseinstellung. Manche sprechen ihre Affirmationen einmal am Tag und beklagen sich den Rest der Zeit über. Auf diese Weise wird es lange dauern, bis die Affirmationen wirken. Negative Affirmationen wirken am schnellsten, weil sie viel häufiger und mit deutlich mehr Emotionen ausgesprochen werden.

Doch die Formulierung von Affirmationen ist nur ein kleiner Teil des gesamten Prozesses. Viel wichtiger ist, was Sie tagsüber und nachts tun. Wenn Ihre Affirmationen schnell und kontinuierlich wirken sollen, dann braucht es eine Atmosphäre, in der sie sich entfalten können. Affirmationen sind wie Samen, die wir in die Erde legen. Magerer Nährboden – schlechtes Wachstum. Nährstoffreicher Boden – üppiges Wachstum. Je mehr Gedanken Sie haben, die Ihnen ein gutes Gefühl bereiten, desto schneller wirken die Affirmationen.

Denken Sie also glückliche Gedanken. So einfach ist das. Und es ist machbar. Bei der Entscheidung, wie Sie jetzt denken wollen, handelt es sich um genau

das – eine bewusste Wahl. Sie merken es vielleicht nicht, weil Sie schon lange so denken, aber es ist wirklich eine bewusste Entscheidung.

Jetzt ... heute ... in diesem Moment ... können Sie sich entscheiden, Ihr Denken zu ändern. Ihr Leben wird sich nicht über Nacht ändern, aber wenn Sie konsequent sind und sich täglich dafür entscheiden, Gedanken zu hegen, die Ihnen ein gutes Gefühl verleihen, sind definitiv positive Veränderungen in jedem Bereich Ihres Lebens möglich.



TAG 2

Die Kraft der Affirmationen

Heute ist ein neuer Tag. Heute ist der Tag, an dem Sie beginnen, ein schönes und erfülltes Leben zu kreieren. Heute ist der Tag, an dem Sie beginnen, alle Einschränkungen loszulassen. Heute ist der Tag, an dem Sie die Geheimnisse des Lebens erfahren. Sie können Ihr Leben zum Besseren verändern. Die nötigen Werkzeuge dafür stehen Ihnen bereits zur Verfügung: Ihre Gedanken und Ihre Überzeugungen. In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie diese Tools einsetzen können, um Ihre Lebensqualität zu steigern.

Ich beginne jeden Tag mit Segnungen und Dankbarkeit für mein wunderbares Leben, und ich denke ganz bewusst glückliche Gedanken, ganz egal, was andere tun. Nein, ich mache das nicht zu 100 Prozent der Zeit, aber ich stehe jetzt bei etwa 75 oder

80 Prozent, und das hat viel dazu beigetragen, dass ich das Leben genießen kann und viel Positives in meine Alltagswelt gelangt.

Der einzige Moment, in dem Sie jemals leben, ist genau jetzt. Das ist die einzige Zeit, über die Sie die volle Kontrolle haben. »Gestern ist Geschichte, morgen ist ein Geheimnis, die Gegenwart ist ein Geschenk, deshalb nennen wir sie [im Englischen] *the present*.« Meine Yogalehrerin Maureen MacGinnis wiederholt diesen Satz in jedem Kurs, den sie abhält. Wie sollen Sie in Zukunft Momente der Fülle und der Freude erschaffen, wenn Sie sich nicht bewusst dafür entscheiden, in genau diesem Moment glücklich zu sein?

Wie fühlen Sie sich jetzt? Fühlen Sie sich gut? Fühlen Sie sich schlecht? Was fühlen Sie gerade? Wie ist Ihr Bauchgefühl? Würden Sie sich gern besser fühlen? Dann entscheiden Sie sich für ein schöneres Gefühl oder einen besseren Gedanken. Sollten Sie sich in irgendeiner Weise schlecht fühlen – traurig, mürrisch, verbittert, nachtragend, wütend, ängstlich, schuldbewusst, deprimiert, eifersüchtig, kritisch und so weiter –, dann haben Sie vorübergehend den Anschluss an den Strom der positiven Erfahrungen verloren, den das Universum für Sie bereithält. Verschwenden Sie Ihre Gedanken nicht an Schuldzuweisungen. Keine Person, kein Ort und keine Sache