

Louise L. Hay  
Affirmationen Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken

Reading excerpt

[Affirmationen Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken](#)

of [Louise L. Hay](#)

Publisher: Heyne-Randomhouse



<https://www.narayana-verlag.com/b31964>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>



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 © katarinocka/istock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70456-5

[www.heyne.de](http://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 pages, pb  
publication 2023



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)