

# Louise L. Hay Du kannst es!

Leseprobe

[Du kannst es!](#)

von [Louise L. Hay](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b20200>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# *Inhalt*



Einführung: Die Macht der Affirmationen	9
1 Gesundheit	27
2 Vergebung	39
3 Wohlstand und Reichtum	51
4 Kreativität	63
5 Beziehungen und Liebe	73
6 Beruflicher Erfolg	85
7 Leben ohne Stress	99
8 Selbstwertgefühl	109
Schlusswort	121
Über Louise L. Hay	125

## Einführung

### *Die Macht der Affirmationen*



**H**eute ist ein neuer Tag. Heute ist der Tag, an dem Sie damit anfangen, sich ein glückliches, erfülltes Leben zu erschaffen. Heute ist der Tag, an dem Sie beginnen, all Ihre selbst auferlegten Beschränkungen aufzugeben. Heute ist der Tag, an dem Sie die Geheimnisse des Lebens lernen und anwenden werden.

Sie können Ihr Leben zum Besseren wenden. Alle Werkzeuge, die Sie dafür brauchen, befinden

sich bereits in Ihrem Besitz. Diese Werkzeuge sind Ihre Gedanken und Ihre Überzeugungen. In diesem Buch werde ich Ihnen vermitteln, wie Sie diese Werkzeuge benutzen können, um Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Denjenigen unter Ihnen, denen der Nutzen positiver Affirmationen noch nicht bekannt ist, möchte ich zunächst etwas Grundlegendes erklären: In gewissem Sinne ist alles, was Sie sagen oder denken, eine Affirmation. Vieles von dem, was wir normalerweise sagen oder denken, ist ziemlich negativ und erschafft keine positiven Erfahrungen. Wenn wir unser Leben wirklich ändern wollen, müssen wir unser Denken und unsere Sprache von Grund auf ändern.

Eine Affirmation öffnet uns die Tür. Sie ist der Anfangspunkt auf dem Weg zum Wandel. Indem Sie Affirmationen anwenden, signalisieren Sie Ihrem Unbewussten: »Ich übernehme Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass ich etwas tun kann, um mich zu verändern.« Wenn ich davon spreche, Affirmationen einzusetzen, dann meine ich damit, ganz bewusst Worte zu wählen, die entweder dazu beitragen, etwas aus Ihrem Leben zu entfernen

oder in Ihrem Leben etwas vollkommen Neues zu erschaffen.

Jeder Gedanke, den Sie denken und jedes Wort, das Sie aussprechen, ist eine Affirmation. All unsere Selbstgespräche und unser innerer Dialog sind ein ununterbrochener Fluss von Affirmationen. Sie benutzen ständig Affirmationen – ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Sie erschaffen und bekräftigen die Erfahrungen Ihres Lebens mit jedem Ihrer Worte und mit jedem Ihrer Gedanken.

Unsere Überzeugungen sind nichts weiter als Denkmuster, die wir im Kindesalter erlernt haben. Viele von ihnen funktionieren recht gut. Aber andere Überzeugungen können unsere Fähigkeit beeinträchtigen, die Dinge zu erschaffen, die wir wollen. Was wir wollen und was wir glauben, verdient zu haben, kann sich allerdings sehr stark voneinander unterscheiden. Schenken Sie daher Ihren Gedanken mehr Aufmerksamkeit, damit Sie diejenigen eliminieren können, die Erfahrungen erschaffen, die Sie gar nicht machen möchten.

Bitte verstehen Sie, dass jedes Sich-Beklagen, jedes Sich-Beschweren etwas, das Sie eigentlich nicht wollen, noch bekräftigt. Jedes Mal, wenn Sie



Louise L. Hay

[Du kannst es!](#)

Durch Gedankenkraft die Illusion der  
Begrenztheit überwinden

128 Seiten, kart.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)