



# Leseprobe

Louise Hay

## **Du kannst es!**

Durch Gedankenkraft die Illusion der Begrenztheit überwinden

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 13. Juni 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

LOUISE L. HAY

Du  
kannst  
es!

Durch Gedankenkraft die Illusion  
der Begrenztheit überwinden

Aus dem Englischen übersetzt  
von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

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® Noo1967

9. Auflage

Taschenbuchausgabe 07/2016

Copyright © 2003 by Louise L. Hay

Die Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel  
*I Can Do It* im Verlag Hay House, Inc., Kalifornien, USA.

Copyright © 2003 der deutschsprachigen Ausgabe

by Integral Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Anja Schmidt

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Covermotive: © Olga Yakovenko/thinkstock (Ornament)/

© \_Vilor/thinkstock (Blüte)

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70311-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Ich widme dieses kleine Buch meinem immer größer werdenden Publikum. Ich wünsche mir, dass jeder Mensch lernt, Affirmationen einzusetzen, um Liebe, Frieden, Freude, Wohlstand und Wohlbefinden für sich zu kreieren.*

# *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



wütend werden, bekräftigen Sie damit, dass Sie mehr Wut und Zorn in Ihrem Leben haben wollen. Jedes Mal, wenn Sie sich als Opfer fühlen, bekräftigen Sie, dass Sie sich auch weiterhin als Opfer fühlen möchten. Wenn Sie glauben, dass Ihnen das Leben die Dinge, die Sie wollen, sowie so nicht geben wird, dann werden Sie die schönen Dinge, die das Leben anderen schenkt, mit Sicherheit niemals haben – und zwar so lange nicht, bis Sie Ihr Denken und Sprechen ändern.

Dass Sie so denken, wie Sie denken, macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen. Sie haben einfach nie gelernt, wie man auf die rechte Art denkt und spricht. Überall auf der Welt fangen Menschen gerade erst an zu verstehen, dass unsere Gedanken unsere Erfahrungen erschaffen. Da Ihre Eltern dies vermutlich nicht wussten, konnten Sie es Ihnen auch unmöglich beibringen. Sie lehrten Sie, das Leben so zu sehen, wie sie es von ihren Eltern gelernt hatten. Niemanden trifft also irgendeine Schuld. Es ist allerdings an der Zeit, dass wir erwachen und anfangen, uns bewusst ein glückliches Leben zu erschaffen. Sie können es; ich kann es; wir alle können es – wir müssen

nur lernen, *wie*. Und damit wollen wir jetzt beginnen.

In diesem Buch schreibe ich zunächst ganz allgemein über Affirmationen und dann konzentriere ich mich auf bestimmte Bereiche des Lebens und zeige Ihnen, wie Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit, Ihre finanzielle Situation oder Ihr Liebesleben positive Veränderungen herbeiführen können. Dies ist ganz bewusst nur ein kleines Büchlein, denn sobald Sie einmal gelernt haben, Affirmationen einzusetzen, können Sie die Prinzipien in allen Lebenslagen anwenden.

Manche Menschen behaupten: »Affirmationen funktionieren nicht« (was übrigens selbst eine Affirmation ist), aber was sie in Wirklichkeit meinen, ist, dass sie nicht wissen, wie man Affirmationen korrekt einsetzt. So sagen sie zwar: »Mein Wohlstand nimmt zu«, denken aber »Mann, ist das blöde, das kann doch gar nicht funktionieren«. Was glauben Sie wohl, welche Affirmation gewinnen wird? Natürlich die negative, weil sie auf einem lebenslangen Denkmuster beruht. Manche Menschen sagen ihre Affirmationen einmal am Tag auf und beklagen sich dann für den Rest des Tages.

Es braucht sehr viel Zeit, bis Affirmationen, die auf diese Weise eingesetzt werden, etwas bewirken können. Die negativen Affirmationen werden immer gewinnen, weil es so viele von ihnen gibt und weil sie meistens mit großer emotionaler Intensität gedacht oder ausgesprochen werden.

Aber das Aufsagen von Affirmationen ist nur ein Teil des Prozesses. Was Sie den Rest des Tages und die Nacht über tun, ist noch viel wichtiger. Das Geheimnis, wie Ihre Affirmationen schnell und zuverlässig funktionieren können, liegt darin, eine Atmosphäre zu erschaffen, in der sie wachsen können. Affirmationen sind wie Samen, die man in die Erde legt. Ist der Boden schlecht, wird das Wachstum entsprechend sein. Ist der Boden aber gut, wird auch das Wachstum gut sein. Je öfter Sie sich dafür entscheiden, Gedanken zu denken, die Sie glücklich machen, desto schneller funktionieren Ihre Affirmationen.

Es ist also möglich und es ist ganz einfach: Denken Sie frohe Gedanken! Wie Sie jetzt denken, ist Ihre Entscheidung. Das mag Ihnen nicht klar sein, weil Sie so lange in althergebrachten Denkmustern gedacht haben, aber es ist wirklich Ihre Ent-

scheidung. Jetzt ... heute ... in diesem Augenblick können Sie sich dafür entscheiden, Ihr Denken zu ändern. Ihr Leben wird sich deshalb nicht über Nacht grundlegend wandeln, aber wenn Sie am Ball bleiben und jeden Tag die Entscheidung treffen, Gedanken zu denken, die Sie glücklich machen, dann werden Sie in jedem Bereich Ihres Lebens positive Veränderungen erleben.



Jeden Morgen erwache ich voller Glück und Dankbarkeit für das wunderbare Leben, das ich führe, und treffe die Entscheidung, heute frohe Gedanken zu denken – ganz egal, was andere tun mögen. Ich tue das nicht ununterbrochen, aber ich bin bei 75 bis 80 Prozent angelangt, und es besteht darin ein Riesenunterschied zu früher, wie ich das Leben genieße und wie viel Gutes in mein alltägliches Leben strömt.

Der einzige Augenblick, in dem Sie jemals leben werden, ist *dieser* Augenblick. Dies ist die einzige Zeit, über die Sie die Kontrolle haben. Die Wörter »Präsent«, »Präsenz« und »Präsens« haben

