



Leseprobe

Louise Hay

Liebesbriefe an dein Leben

Positive Gedankenkraft für Zuversicht und Lebensfreude. Dein ganz persönliches Dankbarkeits-Buch - Mit Raum für eigene Gedanken

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 13. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Welche Herausforderungen uns auch immer begegnen mögen – die Lösung ist, sich selbst und das Leben lieben zu lernen. Der Schlüssel dazu ist die Kraft der Dankbarkeit!« *Louise Hay* Wie wir Kopf und Herz auf das Positive ausrichten können, zeigt die weltbekannte spirituelle Lehrerin mit einfachen, aber hochwirksamen Mentalübungen und Affirmationen. Ausgehend von ihren Inspirationen, erkennen und notieren wir in diesem Ausfüllbuch, was uns an Gutem widerfährt. Unsere eigenen Gedanken und Reflexionen öffnen uns die Augen für die verborgene Schönheit des Lebens. Ein ebenso spielerischer wie kreativer Weg, der zu tiefer Selbstliebe, Freude und innerer Erfüllung führt – und jeden Tag die Gewissheit schenkt: Ich liebe das Leben, und das Leben liebt mich!



Autor

Louise Hay

Louise L. Hay, 1926 in Los Angeles geboren, ist mit über 50 Millionen verkauften Büchern die erfolgreichste Lebenshilfe-Autorin der Welt. Ihre Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele begleitet unzählige Menschen auf dem Weg des persönlichen Wachstums. Die Autorin und Verlegerin verstarb im August 2017 im Alter von 91 Jahren.

LIEBESBRIEFE AN DEIN LEBEN



DIESES BUCH GEHÖRT

HEYNE <

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»The Gift of Gratitude. A Guided Journal for Counting Your Blessings«
bei Hay House, Inc.

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

Taschenbucherstausgabe 10/2022

Copyright © 2021 Hay House, Inc.

Originally published in 2021 by Hay House, Inc.

Copyright © 2022 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Constanze Lüdicke

Illustrationen: © Shubhani Sarkar, sarkardesignstudio.com

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung von

Motiven © Ekaterina Romanova/ iStock / Getty Images Plus;

© opico/ iStock / Getty Images Plus; © Dmytro Synelnynchenko/
iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione, Lavis

ISBN 978-3-453-70444-2

www.heyne.de



LOUISE L. HAY

Liebesbriefe an dein Leben

Positive Gedankenkraft
für Zuversicht und
Lebensfreude

Dein Dankbarkeits-Buch zum Ausfüllen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Sabine Zürn

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



EINLEITUNG

LOUISE HAY ist immer noch der Leitstern des Hay-House-Verlags, und wir vermissen sie jeden Tag. Aber wir haben das große Glück, dass ihre Worte uns weiterhin begleiten und uns Trost spenden.

Sie hat vor einigen Jahren das Buch *Dankbarkeit erfüllt mein Leben* veröffentlicht, und nach diesem Prinzip hat sie tatsächlich ihr gesamtes Dasein ausgerichtet: Sie lebte Dankbarkeit in jeder Minute eines jeden Tages, und das bewegte uns zu diesem Journal. Die Art und Weise, wie sie das vorlebte, worüber sie schrieb, war für uns alle höchst inspirierend. Sie liebte wirklich jeden und alles, und sie war geprägt von einer unglaublich tiefen »Haltung der Dankbarkeit«. Aber sie wäre die Erste, die darauf hinweisen würde, dass sie in dieser Hinsicht kein Einzelfall war – wir alle haben die Gabe, die Geschenk des Lebens zu genießen.

Wir möchten, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, so zu leben wie Louise, und haben deshalb in diesem Buch einige ihrer Texte über ein dankbares Leben zusammengestellt. Wenn Sie erkennen, mit wie vielen Dingen Sie in Ihrem Leben gesegnet sind, zeigt sich damit gleichzeitig, dass Ihr Leben selbst ein Segen ist! Louise sagte immer: »Das Leben liebt dich, und ich tue es auch« – und das meinte sie auch so. Wir wünschen uns, dass Sie durch dieses Buch angeregt werden, ebenso zu empfinden und Liebe und Dankbarkeit in die Welt zu bringen, wo sie sich mit Sicherheit positiv auswirken werden.

Wir sind Ihnen sehr dankbar dafür!

Die Herausgeber des Hay-House-Verlags

Ich bin zutiefst dankbar für
alles, was ich habe, und für
alles, was ich bin.





LEBEN IST DENKBAR EINFACH: Was wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Das Universum gibt uns immer das, was wir unserer Meinung nach verdient haben. Egal, um welches Problem es sich handelt: Es gibt wirklich nur eine Lösung, und die lautet, *sich selbst zu lieben*. Liebe ist das Zaubermittel. Selbstliebe bewirkt Wunder in unserem Leben.

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu allem.

Ich habe festgestellt, dass das Universum Dankbarkeit liebt. Je dankbarer wir sind, desto mehr Geschenke erhalten wir. Wenn ich »Geschenke« sage, meine ich damit nicht nur materielle Dinge. Ich meine Menschen, Ort und Erfahrungen, die unser Leben so wunderbar lebenswert machen. Sie wissen ja, wie gut es sich anfühlt, wenn Ihr Leben von Liebe, Freude, Gesundheit, Inspiration und Abenteuern erfüllt ist –

und so sollte es immer sein!

Ich selbst bin den ganzen Tag über dankbar. Dieses Buch leitet Sie an, wie auch Sie Ihr Leben danach ausrichten können, dankbar zu sein.



ES IST WICHTIG, an jedem Tag so oft wie möglich dankbar zu sein für all das Gute in Ihrem Leben. Falls Sie bisher noch nicht so viel davon erhalten haben, werden Sie mehr bekommen. Führen Sie bereits jetzt ein erfülltes Leben, wird es noch reicher werden. Das ist eine Win-win-Situation: Sie sind glücklich, und das Universum ist es auch.

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass andere ein Dankbarkeitstagebuch führen und darin täglich notieren, wofür sie dankbar sind. Ich liebe diese Idee und führe selbst seit vielen Jahren so ein Journal. Der Gedanke dahinter ist, dass man sich jeden Tag Zeit nimmt, für das dankbar zu sein, womit man gesegnet ist. Fangen Sie gleich hier damit an und notieren Sie fünf Dinge, für die Sie jetzt gerade dankbar sind:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Ich empfehle Ihnen, zur Fortführung dieser Praxis ein eigenes Tagebuch anzulegen. Das kann ein Schreibheft sein, eine Notiz-App auf Ihrem Smartphone oder zeichnen Sie Audiodateien auf ... wählen Sie die für Sie unkomplizierteste Methode, um dranzubleiben. Versuchen Sie, sich pro Tag einen festen Zeitpunkt dafür zu reservieren. Vielleicht schreiben Sie zum Beispiel morgens als Erstes, bevor Sie in den Tag mit seinen Anforderungen starten. Oder Sie schreiben, bevor Sie zu Bett gehen, damit Sie mit dankbaren Gedanken einschlafen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg – alles, was Sie regelmäßig anwenden können, wird sich als für Sie passend erweisen.

In *diesem* Tagebuch gehen wir einen Schritt über das Erstellen von Listen hinaus und vertiefen dadurch den Prozess der Dankbarkeit, wodurch sie zu einem wesentlichen Bestandteil Ihres Lebens wird. Führen Sie die Übungen aktiv durch und nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Ebenso möchte ich Sie dazu ermutigen, während des gesamten Prozesses Ihre ganze Kreativität zu entfalten, damit Ihr Geist, Ihr Herz und Ihre Seele gleichermaßen daran mitwirken, das für Sie authentischste Resultat zu erzielen.

Am Ende dieses Buches spüren Sie hoffentlich, wie wertvoll Sie sind, und dass sowohl das Universum Ihnen viele Geschenke gemacht hat

als auch dass Sie selbst ein Geschenk
für das Universum sind.





Ich denke in großen Dimensionen
und erlaube mir dann,
noch mehr von dem
entgegenzunehmen,
was das Universum mir
schenken will.

WIR ARBEITEN in diesem Buch durchgehend mit *Affirmationen*. Falls Sie damit noch nicht vertraut sind: Das sind im Wesentlichen alle unsere Äußerungen, egal, ob positiv oder negativ. Viel zu oft denken wir in negativen Affirmationen, die nur noch mehr von dem erzeugen, was wir nicht wollen. Ein Satz wie zum Beispiel: »Ich hasse diese scheußliche alte Wohnung« bringt uns nicht weiter. Sagen Sie aber: »Ich segne mein altes Zuhause und gebe es mit Liebe frei. Ich akzeptiere und verdiene jetzt einen schönen Platz zum Leben in einer wunderbaren Nachbarschaft«,

**öffnen sich die Kanäle in Ihrem Bewusstsein,
um genau das zu erschaffen.**

Achten Sie darauf, Affirmationen immer in der Gegenwartsform zu sprechen. Sagen Sie: »Ich habe ...« oder »Ich bin ...« statt »Ich werde ... haben.« oder »Ich möchte ... sein.« Bei Affirmationen in der Zukunftsform bleiben die Ergebnisse »irgendwo draußen«, wo sie für uns unerreichbar sind.

Ich habe einige sehr hilfreiche Affirmationen in dieses Buch aufgenommen, die Sie kopieren und dort aufhängen sollten, wo Sie sie oft sehen und wiederholen können. Sie werden aber auch lernen, Ihre eigenen Affirmationen zu verfassen, was zu noch wirksameren Ergebnissen führen wird.



ÄNGSTE ODER NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE machen es uns manchmal schwer, die Geschenke in unserem Leben zu erkennen. Die Folge davon können Selbstsabotage, Angst vor Erfolg oder eine Reihe anderer Hindernisse sein, die es uns erschweren, Gutes zu empfangen. Vor dem nächsten Schritt sollten wir uns einen Moment Zeit nehmen, um unsere Überzeugungen zu hinterfragen.

Ich glaube, dass ich ein guter, starker, gesunder Mensch mit viel positiver Energie bin. Ich freue mich darüber, dass ich die Energie habe, die ich brauche, dass ich in der Lage bin, mein Leben so zu gestalten, wie ich es will, und dass ich wunderbare Freunde habe. Ich glaube, dass das Leben mich liebt. Ich glaube, dass ich mich jederzeit sicher fühlen kann. Ich glaube, dass nur gute Erfahrungen vor mir liegen. Ich segne andere und weiß, dass das Leben auch mich segnet und mich beschenkt. Ich weiß, dass in meiner Welt alles in Ordnung ist.

Ich glaube außerdem, dass Lachen wichtiger ist, als sich Sorgen um Falten zu machen. Zurzeit lache ich sehr oft. Kaum etwas stört mich. Ich fühle mich sogar freier als in meiner Kindheit. Es fühlt sich an, als ob mich meine guten Gedanken in einen glückseligen Zustand der Unschuld zurückversetzt hätten. Ich glaube, dass ich unter göttlichem Schutz stehe, sodass nur Gutes in mein Leben kommen kann.

**Ich weiß, dass ich gut genug bin und
alles Gute verdiene.**

Durch mein verändertes Mindset kann ich das Leben von einem positiven Standpunkt aus betrachten. Dieser Prozess hat einige Jahre gedauert und viel Mühe gekostet. Ich musste Unmengen an Negativem loslassen. Von einer verbitterten, ängstlichen, schwachen und negativen Frau habe ich mich zu einer Frau voller Zuversicht entwickelt, die die ganze Fülle des Lebens genießt. Wenn ich das kann, schaffen Sie es auch – wenn Sie bereit sind, Ihr Denken zu verändern.

