



# Leseprobe

Louise Hay

## Spiegelarbeit

Heile dein Leben in 21  
Tagen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 12. März 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN	7
ERSTE WOCHE	11
TAG 1 Selbstliebe	13
TAG 2 Machen Sie sich den Spiegel zum Freund	21
TAG 3 Wie wir mit uns selbst reden	29
TAG 4 Die Vergangenheit loslassen	37
TAG 5 Selbstachtung entwickeln	45
TAG 6 Den inneren Kritiker überwinden	53
TAG 7 Selbstliebe: Eine Bestandsaufnahme nach der ersten Woche	61
ZWEITE WOCHE	69
TAG 8 Das innere Kind lieben – 1. Teil	71
TAG 9 Das innere Kind lieben – 2. Teil	77

TAG 10	Den Körper lieben, sich von Schmerzen befreien	87
TAG 11	Wut auflösen und sich gut fühlen	97
TAG 12	Die Angst überwinden	105
TAG 13	Mit Liebe in den Tag starten	115
TAG 14	Selbstliebe: Rückblick auf die zweite Woche	123

## DRITTE WOCHE 129

TAG 15	Vergeben Sie sich selbst und jenen, die Ihnen Schmerz zufügten	131
TAG 16	Unsere Beziehungen heilen	141
TAG 17	Stressfrei leben	147
TAG 18	Reichtum empfangen	155
TAG 19	Dankbarkeit leben	165
TAG 20	Spiegelarbeit mit Kindern	173
TAG 21	Selbstliebe hier und jetzt	181

## NACHWORT 189

Zwölf Wege, sich selbst Liebe zu schenken – jetzt gleich und jederzeit	190
---	-----

# HERZLICH WILLKOMMEN

Meine lieben Leserinnen und Leser, ich begrüße Sie herzlich zu diesem 21-tägigen Kurs in Spiegelarbeit. Während der folgenden drei Wochen werden Sie lernen, wie Sie Ihr Leben ganz einfach durch den Blick in einen Spiegel verändern können.

Spiegelarbeit – die einfach darin besteht, dass Sie sich selbst tief in die Augen schauen und dabei Affirmationen sprechen – ist die wirksamste Methode, die ich kenne, um sich selbst lieben zu lernen. Und Sie lernen dabei, die Welt als einen sicheren und liebevollen Ort zu sehen. Seit ich Affirmationstechniken unterrichte, habe ich den Menschen auch immer Spiegelarbeit beigebracht. Einfach ausgedrückt: Alles, was Sie sagen oder denken, ist eine Affirmation. Alle Selbstgespräche und die Dialoge in Ihrem Kopf sind ein stetiger Strom von Affirmationen. Diese Affirmationen sind Botschaften an Ihr Unterbewusstsein, durch die gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensweisen etabliert werden. Positive Affirmationen tränken Ihr

Unterbewusstsein mit heilenden Gedanken und Vorstellungen, die Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen und Selbstachtung zu entwickeln. Sie erzeugen geistigen Frieden und innere Freude.

Am wirkungsvollsten sind jene Affirmationen, die Sie vor einem Spiegel laut aussprechen. Der Spiegel reflektiert, was Sie über sich selbst denken. Vor dem Spiegel werden Sie sich sofort bewusst, wo bei Ihnen innere Widerstände bestehen und wo Sie offen und im Fluss sind. Er zeigt Ihnen klar und deutlich, welche Gedanken Sie ändern müssen, um ein frohes, erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie die Spiegelarbeit erlernen, werden Sie sich Ihrer Worte und Ihres Verhaltens viel bewusster werden. Sie werden lernen, auf einer viel tieferen Ebene gut für sich zu sorgen. Wenn in Ihrem Leben etwas Gutes geschieht, können Sie zum Spiegel gehen und sagen: »Danke, Danke. Das ist großartig! Danke, dass du das ermöglicht hast.« Wenn etwas Unerfreuliches geschieht, setzen Sie sich vor den Spiegel und sagen: »Okay, ich liebe dich. Das, was da gerade geschehen ist, geht vorüber. Aber ich liebe dich, und diese Liebe währt ewig.«

Den meisten von uns fällt es anfangs schwer, sich vor einen Spiegel zu setzen und sich selbst ins Gesicht zu sehen. Deswegen nennen wir es auch Spiegelarbeit. Doch schon bald werden Sie nicht mehr so selbstkritisch sein, und die Arbeit wird zum Spielespiel. Und es wird nicht lange dauern, dann ist der Spiegel Ihr Gefährte, ein guter Freund und nicht länger ein Feind.

Spiegelarbeit gehört zu den liebevollsten Geschenken, die Sie sich selbst machen können. Es dauert nur Sekunden, zu sich selbst zu sagen: »Gut siehst du aus.« Oder: »Ich liebe dich.« Sich selbst während des Tages kleine positive Botschaften zu senden ist enorm wichtig! Je häufiger Sie den Spiegel dazu nutzen, sich selbst Komplimente zu machen und sich in schwierigen Zeiten Wertschätzung und Unterstützung zu schenken, desto tiefer und freudiger wird Ihre Beziehung zu sich selbst werden.

Vielleicht fragen Sie sich, warum dieser Kurs nur 21 Tage dauert. Können wir tatsächlich in drei Wochen unser Leben transformieren? Vielleicht nicht vollständig, aber wir können Samen in die Erde pflanzen. Wenn Sie Ihre Spiegelarbeit beharrlich fortsetzen, entwickeln sich aus diesen Samen neue, gesunde geistige Gewohnheiten, und die Türen zu einem freudigen und erfüllten Leben werden sich für Sie öffnen!

Beginnen wir also gleich jetzt.

zu dem jeweiligen Thema beginnen, und anschließend gebe ich Ihnen eine Spiegel-Übung, die Sie bitte während des Tages immer wieder praktizieren. Sie können am Morgen damit beginnen und die Übung vor dem Badezimmerspiegel machen. Im Laufe des Tages wiederholen Sie die Übung dann jedes Mal, wenn Sie an einem Spiegel vorbeikommen oder Ihr Spiegelbild in einem Fenster sehen. Sie können auch einen Taschenspiegel einstecken, der ermöglicht es Ihnen, jederzeit eine Spiegel-Übung zu machen, wenn Sie gerade ein paar Minuten Zeit dafür haben.

Es kann sehr hilfreich sein, Ihre Erfahrungen mit der Spiegelarbeit in einem Tagebuch festzuhalten. Notieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle, dann sehen Sie deutlich, welche Fortschritte Sie machen. Ich habe Tagebuch-Übungen eingefügt, bei denen ich Ihnen einige Fragen vorschlage, die dabei helfen, den Schreibprozess in Gang zu bringen. Ich glaube, dass jeder Mensch über eine innere Kraft verfügt, ein höheres Selbst, das mit der universalen Macht in Verbindung steht, jener Macht, die uns liebt, die uns erhält und Wohlstand und Fülle jeder Art in unser Leben strömen lässt. Das Tagebuchschreiben wird Ihnen helfen, sich für diese Macht zu öffnen. So werden Sie erkennen, dass Sie in Ihrem Inneren alles finden, was Sie brauchen, um zu wachsen und sich positiv zu verändern.

Auch füge ich für jeden Tag einen Herzgedanken bei, der Ihre Spiegelarbeit unterstützt, und eine Affirmation, die Ihnen hilft, das Thema des Tages aktiv anzu-

gehen. Zum Abschluss folgt eine geführte Meditation. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich abends vor dem Schlafengehen entspannt hinsetzen und ruhig darüber nachdenken, wie diese Ideen Ihr Leben leichter und besser machen können.



## Spiegel-Übung für den 1. Tag

1. Stellen oder setzen Sie sich vor Ihren Badezimmerspiegel.
2. Schauen Sie sich in die Augen.
3. Atmen Sie tief durch und sprechen Sie folgende Affirmation: *Ich möchte dich mögen. Ich möchte wirklich lernen, dich zu lieben. Lass uns zusammen schöne Dinge erleben.*
4. Atmen Sie erneut tief durch und sagen Sie: *Ich lerne jetzt, dich wirklich zu mögen. Ich lerne jetzt, dich wirklich zu lieben.*
5. Das ist die erste Übung. Ich weiß, dass sie zunächst gar nicht so einfach ist, aber probieren Sie es bitte trotzdem! Atmen Sie tief durch und sagen Sie: *Ich bin bereit, dich lieben zu lernen, [Ihr Name]. Ich bin bereit, dich lieben zu lernen.*

Wenn Sie während des Tages an einem Spiegel vorbeikommen oder irgendwo Ihr Spiegelbild sehen, wiederholen Sie die Affirmationen, entweder laut oder still in Gedanken.

Es ist gut möglich, dass Sie sich während der Spiegelarbeit anfangs albern oder dumm vorkommen, wenn Sie die Affirmationen immer wieder aufsagen. Vielleicht werden Sie sogar wütend, oder es kommen Ihnen die Tränen. Das ist alles okay und völlig normal. Und Sie sind damit nicht allein. Denken Sie daran, dass ich bei Ihnen bin. Ich habe das auch durchgemacht. Und morgen ist ein neuer Tag.

## Ihre innere Kraft:

### Tagebuch-Übung für den 1. Tag

1. Notieren Sie unmittelbar nach der morgendlichen Spiegel-Übung Ihre Empfindungen und Beobachtungen. Haben Sie Wut verspürt, sind Sie sich albern oder dumm vorgekommen?
2. Notieren Sie sechs Stunden nach der Übung erneut, was Sie empfinden und beobachten. Fangen Sie allmählich an, während Sie im Tagesverlauf beim Anblick Ihres Spiegelbildes die Affirmationen wiederholen, das zu glauben, was Sie zu sich selbst sagen?
3. Achten Sie während des Tages auf Veränderungen in Ihrem Verhalten oder Ihrer Geisteshaltung. Wird die Übung durch Wiederholung einfacher oder ist sie unverändert schwierig?

*Notieren Sie am Ende des Tages vor dem Schlafengehen, was Sie durch die heutige Spiegel-Übung gelernt haben.*

## Ihr Herzgedanke für den 1. Tag:

*Ich bin offen und empfänglich*

Wenn wir Spiegelarbeit praktizieren, um in unserem Leben Gutes zu erschaffen, jedoch ein Teil von uns glaubt, wir würden dieses Gute nicht verdienen, werden wir die Worte nicht glauben, die wir vor dem Spiegel sprechen. Wir werden dann an einen Punkt gelangen, wo wir denken: *Spiegelarbeit funktioniert nicht.*

In Wahrheit hat unsere Idee, Spiegelarbeit würde nicht funktionieren, nichts mit der Spiegelarbeit an sich oder den Affirmationen zu tun, die wir laut oder in Gedanken wiederholen. Das Problem besteht vielmehr darin, dass wir nicht glauben, all das Gute zu verdienen, das das Leben für uns bereithält.

## **Meditation für den 1. Tag: Selbstliebe**

Wir alle verfügen über die Fähigkeit, uns selbst mehr zu lieben. Jeder Mensch verdient es, geliebt zu werden. Wir verdienen es, gut zu leben, gesund zu sein, zu lieben und geliebt zu werden und in jeder Hinsicht zu gedeihen. Und das kleine Kind in jedem von uns verdient es, sich zu einem wundervollen Erwachsenen zu entwickeln.

Sehen Sie sich selbst von Liebe umgeben. Sehen Sie sich glücklich und gesund. Und sehen Sie Ihr Leben so, wie Sie es sich wünschen, malen Sie es sich in allen Details aus. Machen Sie sich klar, dass Sie dieses Glück verdienen.

Lassen Sie dann die Liebe aus Ihrem Herzen hervorströmen. Spüren Sie, wie sie Ihren Körper ausfüllt und von dort ausstrahlt. Visualisieren Sie, dass die Menschen, die Sie lieben, zu Ihrer Linken und Ihrer Rechten sitzen. Lassen Sie Ihre Liebe zu den Menschen links von Ihnen fließen, und senden Sie ihnen tröstende Gedanken. Umgeben Sie sie mit Liebe und Unterstützung, und wünschen Sie ihnen Gutes. Lassen Sie dann die Liebe aus Ihrem Herzen zu den Menschen rechts von Ihnen fließen. Umgeben

Sie sie mit heilenden Energien, mit Liebe, Frieden und Licht. Lassen Sie Ihre Liebe den ganzen Raum ausfüllen, bis Sie in einem riesigen Kreis der Liebe sitzen. Fühlen Sie, wie die Liebe in einer Kreisbewegung von Ihnen ausgeht und dann vielfach vermehrt zu Ihnen zurückkehrt.

Liebe ist die mächtigste Heilkraft, die es gibt. Sie können diese Liebe überallhin mitnehmen und mit allen Menschen teilen, die Ihnen begegnen. Lieben Sie sich selbst. Lieben Sie einander. Lieben Sie den Planeten und werden Sie sich bewusst, dass wir alle eins sind. Und so sei es.

