

**Louise L. Hay**

**Affirmationen - Die lebensverändernde  
Kraft deiner Gedanken**

Sample text

[Affirmationen - Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken](#)

from [Louise L. Hay](#)

editor: Heyne-Randomhouse



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

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

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

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

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 beschrie-  
benen 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 © katarinotchka/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<br>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, kart.  
appears 2023

[Buy now](#)



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