

Dr. Joseph Murphy  
Die Macht Ihres Unterbewusstseins  
Das Suggestionprogramm



Dr. Joseph  
**MURPHY**

Die  
Macht  
Ihres  
Unter-  
bewusstseins

**DAS SUGGESTIONSPROGRAMM**

Aus dem Amerikanischen von Wolfgang Maier

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Tauro* liefert Papier Union.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
unter <http://www.ddb.de> abrufbar.

© by The Jean L. Murphy Trust 2008  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2008/2009/2010/2015 Ariston Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München  
Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Printed in Germany 2009

ISBN 978-3-424-20125-3

# Inhalt

Einführung .....	7
<b>Teil 1</b>	
Entspannung und Selbstvertrauen .....	9
Die Schatzkammer in Ihrem Inneren .....	11
Die Funktionsweise des Geistes .....	19
Leben Sie entspannt und selbstbewusst .....	30
<b>Teil 2</b>	
Gesundheit und Wohlbefinden .....	43
Die Macht Ihres Unterbewusstseins für die Heilung .....	45
Die heilende Kraft des Unterbewusstseins in der Praxis .....	54
Das Unterbewusstsein dient dem Leben .....	68
<b>Teil 3</b>	
Wohlstand und Erfolg .....	75
Wie Sie mithilfe Ihres Unterbewusstseins Ihre Ziele verwirklichen... ..	77
Ihr Recht auf Reichtum .....	85
Unterbewusstsein und Erfolg .....	92
<b>Teil 4</b>	
Harmonische Beziehungen .....	101
Das Unterbewusstsein und Ihre Mitmenschen .....	103
Wie Sie anderen und sich selbst vergeben .....	111
Das Unterbewusstsein und Ihre Beziehungen .....	118



# Einführung

Warum ist das Leben des einen Menschen von Trauer überschattet, das eines anderen von Glück erfüllt? Warum genießt ein Mensch Reichtum und Ansehen, während sein Nachbar am gesellschaftlichen Rand lebt? Warum reiht ein Mensch Erfolg an Erfolg, während ein anderer vom Regen in die Traufe gerät? Warum vollbringt einer geniale Leistungen, während ein anderer lustlos einer unbefriedigenden Tätigkeit nachgeht? Warum übersteht einer eine angeblich unheilbare Krankheit, die einem anderen den Tod bringt? Warum führt der eine Mensch eine glückliche Ehe, während seine Geschwister an der Seite ihrer Partner nur Leid und Enttäuschung erleben? Warum?

Die Antwort auf diese und weitere Fragen liegt in den Funktionen von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wenn Sie die Gesetze des Unterbewusstseins kennen und anwenden, werden Sie die Kraft haben, alle Schwierigkeiten zu lösen, Sie werden sich aus den Ketten seelischer und körperlicher Leiden befreien und den geraden Weg zu Freiheit, Glück und innerer Zufriedenheit finden. *Die Macht Ihres Unterbewusstseins* lehrt Sie genau diese Gesetze und zeigt Ihnen, wie Sie sie nutzen können. Es wird Ihnen Gesundheit bringen und neue Kräfte in Ihnen wecken. Der bewusste Umgang mit Ihren seelischen Kräften wird Sie von den tausend Ängsten und Befürchtungen befreien, die Sie jetzt vielleicht gefangen halten, und Ihnen ein Leben in Freiheit ermöglichen.

## Zum Umgang mit diesem Suggestionsprogramm

Das vor Ihnen liegende Buch und die vier zum Set gehörenden CDs bilden eine Einheit. Das Buch vermittelt Ihnen die Grundlagen des positiven Denkens und regt Sie zu Übungen an, die Dr. Joseph Murphy vorschlug, um ausnahmslos jeden Menschen erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden zu lassen. Es besteht aus vier Teilen, die Sie mit den grundlegenden Gesetzen des Geistes für Entspannung und Selbstvertrauen, Gesundheit und Wohlbefinden, Wohlstand und Erfolg und für harmonische Beziehungen vertraut machen. Auch die vier CDs widmen sich jeweils einem dieser entscheidenden Themen unseres Lebens. Sie finden darauf jeweils zwei Übungen: eine geführte Meditation und eine mit positiven Botschaften unterlegte Musik, die auf das Unterbewusstsein einwirkt, wenn Sie sie oft genug hören.

## Teil 1 der vier CDs

Die Meditationen zu den jeweiligen Themen sollten Sie möglichst täglich hören. Sie werden dabei durch eine einfühlbare Stimme und beruhigende Musik in die Entspannung geführt. Im Zustand der Entspannung werden Sie dann die Veränderungen herbeiführen, die Sie sich wünschen. Sie werden bald am eigenen Leibe spüren, dass Sie selbst Ihr Leben meistern.

Der Ablauf der Entspannungsübung ist immer der gleiche: Einleitung der Entspannung, Vertiefung der Entspannung, Visualisierung und Rückkehr in das Alltagsbewusstsein. Da diese Methode, zusammen mit der sanften Musik und den genau arrangierten Worten, sehr intensiv wirkt, dürfen Sie diesen Teil der jeweiligen CD niemals in einem fahrenden Auto hören.

## Teil 2 der vier CDs und die Subliminals

Die jeweils zweite Hälfte der vier CDs enthält nach einem kurzen, einleitend gesprochenen Text Musik. Dieser Musik sind unterschwellig – man nennt das subliminal – Botschaften unterlegt, die Ihr Unterbewusstsein wahrnehmen kann. Es lässt sich von ihnen beeinflussen – und da die hier verwendeten Subliminals positive Affirmationen sind, werden sie Ihr Unterbewusstsein veranlassen, Ihr Leben zum Besten zu wenden. Viele Untersuchungen zeigen, dass Subliminals einen starken Einfluss auf uns haben, sie werden seit Langem in vielen Bereichen der Therapie eingesetzt. Natürlich hängt die Wirkung entscheidend davon ab, wie oft Sie Ihrem Unterbewusstsein diese Botschaften zu Gehör bringen. Welche Affirmationen genutzt wurden, hören Sie am Anfang der jeweiligen Übung, außerdem können Sie sie zu Beginn der jeweiligen Hauptkapitel dieses Buches nachlesen.

Es lohnt sich, den zweiten Teil der CDs noch häufiger zu nutzen als den ersten, denn ihn können Sie – ganz anders als Teil 1 – auch hören, wenn Sie mit ganz anderen Dingen beschäftigt sind, wenn Sie Hausarbeiten erledigen, in einer Illustrierten blättern und sogar, wenn Sie Auto fahren. Vor allem aber sollten Sie diese Subliminals hören, wenn Sie in diesem Buch die entsprechenden Kapitel lesen. Das wird die Wirkungen noch um ein Vielfaches verstärken und Ihnen helfen, im entsprechenden Bereich des Lebens alles das zu erreichen, was Sie sich wünschen und erträumen.



## Teil 1

# Entspannung und Selbstvertrauen

Dr. Joseph Murphy macht Sie mit den Gesetzen des Geistes bekannt. Seine phänomenale Botschaft ist einfach: Der Mensch ist, was er täglich denkt – und zwar, was er im innersten Herzen denkt. Alles, was Sie denken, glauben und fühlen, prägt sich Ihrem Unterbewusstsein ein. Und Ihr Unterbewusstsein bringt alles, was Sie ihm eingepägt haben, in Ihrer Persönlichkeit und in Ihrem Leben zum Ausdruck.

Die Schlussfolgerung ist einfach: Es gilt, positiv zu denken. Sie sollten Ihrem Unterbewusstsein also lebensbejahende und aufbauende Inhalte eingeben und es von negativen Einflüssen – gleichgültig, ob von innen oder außen kommend – frei halten.

## Die Subliminals

Folgende Affirmationen sind der Musik im zweiten Teil der ersten CD unterlegt. Spüren Sie die Kraft und die positive Energie, die Sie durchströmt, wenn Sie diese Sätze achtsam lesen? Hören Sie diesen Teil der CD immer wieder, auch und vor allem während Sie in diesem Kapitel lesen.

Ich kann mein Leben jederzeit ändern.

Ich muss nur mein Denken und Glauben ändern.

Das ändert auch meine Gefühle.

Ab sofort entscheide ich allein, was ich denke.

Ich wähle immer das, was lebensbejahend und aufbauend ist.

Ab sofort entscheide ich allein, was ich denke.

Ich habe mich entschieden, in meinem Leben zu gewinnen.

Ich mache aus mir das Beste.

Mutig nehme ich die Herausforderungen des Lebens an.

Ich schaffe es.

Ich vergebe mir, was ich bisher vielleicht falsch gemacht habe.

Ich vergebe auch allen, die mich vielleicht einmal verletzt haben.

Ich vergesse alles Vergangene. Ich blicke vorwärts.

Ich wünsche allen Menschen Frieden und Harmonie und alle Segnungen des Lebens.

Meine Ansichten und Überzeugungen sind aufbauend.

So öffnet mir die Macht meines Unterbewusstseins alle Tore.

Zu leben ist schön, und ich bin dafür dankbar.

# Die Schatzkammer in Ihrem Inneren

## Zu diesem Kapitel

Das Geheimnis glücklicher und erfolgreicher Menschen besteht in ihrer Fähigkeit, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verständigen und seine Energien freizusetzen. Das Gleiche können Sie auch! Denn Ihr Inneres enthält eine unerschöpfliche Kraft. Blicken Sie nach innen, und Sie finden die Erfüllung Ihrer Wünsche! Genauer erfahren Sie in diesem Kapitel, lesen Sie es am besten, während Sie den zweiten Teil der ersten CD hören.

## Alles Gute ist bereits in Ihnen

Unermesslicher Reichtum umgibt Sie, sobald Sie sich auf Ihre Psyche konzentrieren und dort die unerschöpflichen Energien entdecken. Ihre Seele birgt eine Goldader, deren Erschließung Ihnen alles ermöglichen wird, was Sie von einem glücklichen Leben erwarten. Viele Menschen gleichen Schlafwandlern, weil sie die Existenz dieser Weisheit und Liebe nie entdecken. Aber jeder Mensch kann das erreichen, was er sich ersehnt. Ein Magnet hebt Lasten, die das eigene Gewicht um etwa das Zwölfwache übersteigen – entmagnetisiert jedoch bewegt das gleiche Metallstück nicht einmal eine Feder von ihrem Platz. Dieser Vergleich trifft auch auf den Menschen zu. Der von magnetischer Kraft durchströmte Mensch ist voll Zuversicht und Selbstvertrauen. Er weiß, dass er geboren wurde, um erfolgreich zu sein. Der »entmagnetisierte« Mensch dagegen wird von Furcht und Zweifeln gequält. Bietet sich ihm eine günstige Gelegenheit, so sagt er sich: »Das geht ja doch schief. Das kostet mich höchstens mein Vermögen. Ich mache mich nur zur Zielscheibe des Spottes.« Men-



Joseph Murphy

## **Die Macht Ihres Unterbewusstseins**

Das Suggestionprogramm

MP3-CD, 128 Seiten, 16,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-424-20125-3

Ariston

Erscheinungstermin: Mai 2015

Dr. Joseph Murphy gilt als Wegbereiter des positiven Denkens, seine Bücher haben sich millionenfach verkauft. Sein vor 50 Jahren erschienener Weltbestseller Die Macht Ihres Unterbewusstseins hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Denn unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen – in ihm liegt der Schlüssel zum Glück. Unsere eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage, und nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern.



[Der Titel im Katalog](#)