

**HEYNE <**

### *Die Autorin*

Gila van Delden wurde 1947 in Bielefeld geboren. In ihren Bestsellern »*Nicht heulen, Husky*« und »*Mutter Erde, trage mich ...*« erzählte die Autorin freimütig ihre eigene turbulente Lebensgeschichte, die mit Barbara Rudnik und Heiner Lauterbach in den Hauptrollen verfilmt wurde. Seit 1994 leitet Gila van Delden Selbsterfahrungsseminare.

GILA VAN DELDEN

*Lass dein Leben  
leuchten!*

*Affirmationen  
zum Glücklichein*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 2/2012  
Copyright © 2007 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2012 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Götz Draeger  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Umschlagmotiv: © Medvedev Vladimir / shutterstock  
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70190-8

<http://www.heyne.de>

*Für Reni in Liebe*



*Dieses Buch ist all den wunderbaren Menschen gewidmet, die das Licht und die Liebe in ihrem Leben suchen. Möge dieses Buch uns allen dabei helfen, Liebe zu finden, indem wir sie leben. Erst wenn wir lieben, beginnt unser Leben zu leuchten ...*



# Inhalt

Einleitung .....	9
Affirmationen .....	13
Selbstwertgefühl .....	25
Partnerschaft und Beziehungen ..	37
Erfolg und Reichtum .....	55
Liebe und Harmonie .....	75
Vergebung .....	89
Glaube und Vertrauen .....	101
Heilung .....	113
Eltern und Kinder .....	127
Beruf .....	141
Lebensaufgabe .....	155
Trauer und Loslassen .....	163
Engel, unsere himmlischen Helfer	175
Epilog .....	185





## Einleitung

Warum ist das Leben hier auf dieser Welt für den einen ein Spiel, eine Herausforderung, eine Ansammlung von Chancen, getragen von Dankbarkeit, Glück und Liebe?

Und warum ist es für den anderen ein Kampf, voller Schwierigkeiten und Probleme, eine Bedrohung, mit dem Gefühl, vom Pech verfolgt und der Missgunst anderer ausgesetzt zu sein?

Hat der eine im Leben das große Los gezogen und der andere nur die Niete? Ist alles vorbestimmt? Können wir unsere Lebensumstände durch unsere eigene Bewusstseinshaltung beeinflussen? Kann es sogar sein, dass einer, der meint, die Niete gezogen zu haben, plötzlich erkennt, dass auch er ein glückliches Leben führen kann?

Und wenn ja, wie? Fragen über Fragen, denen ich hier in diesem Buch gern auf den Grund gehen möchte.

Wir alle kennen Menschen beider Kategorien und fragen uns oft, woher diese unterschiedlichen Einstellungen kommen. Die Antwort liegt in dem Wort ›Einstellung‹. Wie wir eingestellt sind, so wird auch unser Leben verlaufen.

Und wovon hängt unsere Einstellung ab? Mit Sicherheit hat unser Umfeld in der Kindheit eine wichtige Rolle gespielt, zum Beispiel das Elternhaus oder unsere Lehrer. Aber irgendwann dürfen wir begreifen, dass wir selber viel

dazu beitragen können, die Umstände unseres Lebens zu formen. Spätestens dann sollten wir die Verantwortung für uns selbst und für unser Leben übernehmen. Unser Glück ist kein Geschenk, das andere Menschen für uns bereithalten. Unser seelisches und körperliches Wohl hängen von uns selber ab.

Nicht irgendeine unfassbare Kraft, sondern wir selbst beeinflussen unsere Lebensumstände und bestimmen so viel von dem, was uns widerfährt! Wir selbst sind es, die über die Sichtweise der Ereignisse unseres Lebens entscheiden. Denn nicht die Ereignisse sind positiv oder negativ, sondern unsere Einstellung dazu!

Nach der Neuerscheinung eines Buches werde ich oft von meinen Lesern gefragt, ob denn schon wieder ein neues über diese Themen unterwegs sei. Darauf entgegne ich stets belustigt: »Fragt doch mal eine Wöchnerin, die gerade ein Baby zur Welt gebracht hat, wann denn das nächste käme ...!« Nachdem aber mein Affirmationsbuch *»Impulse zum Glücklichsein«* so gut angenommen wurde, hatte ich mich schon länger mit dem Gedanken getragen, ein weiteres Lebenshilfebuch zu schreiben.

Doch meine Engel hatten etwas anderes mit mir vor, denn plötzlich trug der Integral-Verlag, der zur Bertelsmann-Gruppe gehört, den Wunsch an mich heran, einen Nachfolger meines Impulse-Buches zu schreiben. Das wäre mein erstes Buch, welches nicht zuerst als Hardcover-Version in unserem Country-Verlag herausgegeben würde. Doch je mehr ich darüber nachdachte, desto ratsamer erschien mir dieser Gedanke. Dadurch würden mehr Menschen von der Möglichkeit erfahren, die Umstände ihres Le-

bens weitgehend selbst beeinflussen zu können, als durch unseren Verlag.

So entstand die Idee für dieses Buch ›*Lass dein Leben leuchten!*‹

Seit 1994 leite ich nun viele Seminare in Deutschland und den deutschsprachigen Nachbarländern. Und immer wieder bestätigen mir meine Teilnehmer, wie wertvoll Affirmationen für ihr Leben sind. Sie haben erkannt, wie sehr sie mit diesem Instrument den Kurs ihres Lebens mitbestimmen und sich wieder ›einnorden‹ können, wie man in der Navigation sagt.

Dieses Buch soll mit seinen Affirmationen Hilfe zur Selbsthilfe geben und die Frage klären: Wo stehe ich in diesem Moment? Wie bekomme ich meine Einstellung dahingehend in den Griff, dass sie *für* und nicht *gegen* mich wirkt? Welches Gefühl ist mit einer Situation oder einer Tätigkeit verbunden, das heißt, fühle ich mich wohl dabei? Lebe ich in Einklang mit den geistigen Gesetzen? Sind meine Gedanken und Handlungen auch für andere liebevoll, oder schade ich eventuell anderen, weil mein Vorteil auf ihre Kosten geht?

Jeder Wunsch sollte von uns zuerst gründlich geprüft werden. Wenn er für unser Leben richtig ist, dann werden wir auch Mittel und Wege finden, uns diesen Wunsch zu erfüllen, ohne anderen zu schaden. Nach dem Gesetz des Ausgleichs kommt früher oder später alles auf uns selbst zurück.

Hier greifen Affirmationen. Schritt für Schritt führen sie uns immer mehr dorthin, ein mit negativen Gefühlen behaftetes Programm unseres Unterbewusstseins durch ein positives zu ersetzen. Und genau das ist es, was ich mit diesem Buch erreichen möchte.



## Affirmationen

Was sind Affirmationen? Dazu möchte ich gern vorab einige grundsätzliche Erläuterungen geben: Alles, jeder Gedanke, jedes Wort, ist eine Affirmation, eine Bestätigung. Aus unseren Gedanken werden Worte. Daraus entstehen dann unsere Handlungen und unsere Überzeugungen.

»O je«, wird jetzt so mancher Leser denken, »wenn jeder Gedanke und jedes Wort bereits eine Affirmation ist, dann wird mir auch klar, warum es so viele offene Baustellen in meinem Leben gibt.«

In meinen Seminaren beschreibe ich Affirmationen als Bestätigungen von Ereignissen, die noch nicht eingetreten sind. Möchten wir die Wirkungskraft von Affirmationen erfahren, müssen wir so tun, als ob sich die Situation bereits ereignet hätte, auch wenn unser Leben momentan etwas völlig Gegensätzliches zeigt. Unsere Worte und Gefühle bejahen diese Geschehnisse unserer Zukunft. Durch positive Affirmationen setzen wir bewusst die Ursachen für zukünftige positive Ergebnisse. Wir werden kritische Situationen meistern, weil wir unsere Gedanken für die Lösung einsetzen und *nicht* für das Problem. Affirmationen verändern und gestalten die Umstände unseres Lebens. Sie erschaffen unsere Wirklichkeit; am ehesten, wenn wir mit einem freudigen Gefühl die Wunscherfüllung bereits vor Augen haben.

Mit Affirmationen können wir unserem Lebensschiff den Kurs vorgeben und eine angenehme Reise bestellen – wie zum Beispiel nette Passagiere und Mitreisende, ausreichend Proviant, viel Kraft und Vertrauen, um auch Stürme zu überstehen. Wir können jedoch nicht Ereignisse, die wir erleben *sollen*, verhindern – wir können uns nur mit genügend Kraft versehen.

Affirmationen sind Lebensformeln, die zu Glaubenssätzen werden. Alles, was wir dazu benötigen, ist bereits in uns selbst angelegt. Wir haben also alles in uns. Affirmationen sind Werkzeuge für ein konstruktives und kraftvolles Leben. Benutzen wir diese, heißt das allerdings auch, dass wir uns bereit erklären, für alles, was uns widerfährt, die volle Verantwortung zu übernehmen. Viele von uns wissen jedoch gar nicht, wie sie dieses wertvolle Instrument einsetzen können, um mehr Liebe und Gutes im Leben zu erfahren.

Niemand würde versuchen, einen Nagel mit bloßer Hand in die Wand zu schlagen. Wir nehmen einen Hammer, und schon funktioniert es! Dieses Beispiel macht deutlich, dass wir mit geeignetem Werkzeug eher in der Lage sind, Halt und Struktur in unser Leben zu bringen.

Oft werde ich in meinen Seminaren gefragt, ob man denn nun sein gesamtes Denken ändern müsse. Meine Antwort darauf kann nur sein: »Falls euer bisheriges Denken und eure Worte überwiegend negativ, kritisierend und misstrauisch sind, ist eine durchgreifende Änderung eurer Einstellung mehr als sinnvoll!«

Machen wir doch mal den »Ein-Tages-Test«. Einen Tag lang fragen wir uns: Welche Qualität hat dieser Gedanke, der *jetzt* gerade in meinem Bewusstsein ist? Ist er gut und

konstruktiv, voller Kraft und Liebe für mich und andere? Oder ist er zaghaft, zaudernd, missgünstig, ärgerlich oder wütend? Und dann sollten wir am Ende dieses Tages das Fazit ziehen: Wie war dieser Tag? Überwiegend mit positiven Gedanken besetzt oder vielleicht genau das Gegenteil? Machen wir uns klar:

*Wenn wir uns über irgendetwas eine Minute lang ärgern,  
dann lasst uns erkennen,  
dass wir dadurch 60 Sekunden Fröhlichkeit verlieren.*

Zuerst sollten wir jeden Wunsch daraufhin überprüfen, ob die Erfüllung auch anderen Menschen nützt oder zumindest ihnen nicht schadet.

Ganz besonderer Segen liegt auf einer Entscheidung, die zum Wohle aller getroffen wird. Neiden wir einem anderen Menschen dagegen Besitz, Erfolg oder Reichtum, wird unser Unterbewusstsein dafür sorgen, dass diese Qualitäten auch in unserem Leben nicht zum Tragen kommen. Das Lebensgesetz sagt auch hier ganz klar: Was ich einem anderen nicht gönne, erhalte ich selbst nicht!

Bei diesem Satz horchte eine Seminarteilnehmerin auf und meldete sich zu Wort. »Heißt das«, fragte sie nachdenklich, »dass auch das Gegenteil davon eintreten kann? Ich habe nämlich allen Ehepaaren in unserer näheren Bekanntschaft immer wieder von Herzen Kinder gewünscht.«

»Und? Was willst du damit sagen?«, hakte ich nach.

»Ja«, lachte sie, »jetzt habe ich selber fünf!«

Ein lustiges Beispiel! Doch in Bezug auf Kinder oder andere Menschen kann man das nicht verallgemeinern. Eine

Seele sucht sich aus, ob und wann der richtige Zeitpunkt für sie ist, auf die Welt zu kommen – ob mit oder ohne Affirmationen. Doch darauf gehe ich an anderer Stelle noch ausführlicher ein.

Wie schafft man es nun, positive Affirmationen möglichst schnell wirken zu lassen? Indem wir locker bleiben, vertrauen und das Gesetz der geistigen Ebene verinnerlichen: Gleiches zieht Gleiches an. Wir sollten unseren Affirmationen einen guten Nährboden geben. Denn was geschieht, wenn wir ein Samenkorn in einen guten Boden pflanzen, der ideal ist für das Wachstum einer Pflanze? Genau, der Keim entwickelt sich prächtig! Ebenso werden sich unsere Affirmationen verwirklichen, wenn sie den idealen Nährboden vorfinden, in dem sie wachsen und gedeihen können.

Aber nach dem gleichen Prinzip werden sich auch negative Gedanken prächtig entwickeln, wenn sie auf ein dementsprechendes Umfeld – wie Opfergefühl, Ärger, Wut und ähnliche Gefühle – stoßen.

Dazu möchte ich ein Beispiel anführen. Da ist jemand, der starke Schmerzen hat. Er soll sich nun vorsagen oder aufschreiben: »Es geht mir gut. Ich bin dankbar für meine vollständige Gesundheit an Körper, Geist und Seele«, während der Schmerz ihn fast umhaut. Das kann nicht funktionieren, weil das Gefühl des Schmerzes alles überlagert und die Affirmation das Unterbewusstsein nicht erreicht.

Hier erscheint es mir sinnvoll, ganz behutsam zu beginnen. Ich denke da an die berühmte Coué-Formel. Emile Coué war ein französischer Apotheker und Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion. Als Apotheker stellte er fest, wie wichtig es war, dass er einen positiven Kommentar



abgab, wenn seine Kunden ihre Medizin abholten. Immer wenn er sagte: »Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund«, fiel ihm auf, dass die Arznei sehr viel besser wirkte, als wenn er nichts dazu sagte.

Coué gelang es, durch das Erkennen der inneren Vorgänge die Gesetze der Autosuggestion aufzudecken. Seine einfache Formel, die man sich täglich nach dem Erwachen und vor dem Einschlafen immer wieder halblaut vorsprechen sollte, konnte dabei sehr hilfreich sein:

*»Mit jedem Tag geht es mir in jeder Hinsicht  
besser und besser!«*

Wichtig war hierbei, dass mit diesem Satz nicht nur das Unterbewusstsein angesprochen wurde, sondern auch der Verstand nachvollziehen konnte, dass es mit der Heilung von Tag zu Tag aufwärtsging. Diese Worte sollten möglichst langsam und monoton wie ein Mantra gesprochen werden, ohne den Willen zu sehr zu bemühen.

Bei akuten Schmerzen oder Beschwerden, gleich ob körperlicher oder seelischer Art, gab Coué den Rat, die Hand auf die betroffene Stelle zu legen und möglichst schnell zu wiederholen:

*»Es ist vorbei. Es ist vorbei. Es ist vorbei!«,*

bis die Symptome abklagen. Bei regelmäßiger Anwendung stellte sich der Erfolg immer schneller ein, und die Symptome erschienen immer seltener, bis sie schließlich ganz verschwanden.

Oft höre ich in meinen Seminaren: »Warum wissen eigentlich nicht alle Menschen, dass sie ihr Leben durch Autosuggestion oder Affirmationen verändern können?«

Ich glaube, immer mehr lernen durch eigene Erfahrungen, Austausch mit anderen, Bücher oder Seminare, dass unsere Gedanken kreative Kräfte sind, die die Umstände und Ereignisse unseres Lebens erschaffen.

Des Öfteren unterhalte ich mich mit erfolgreichen Menschen und entnehme ihren Worten, dass sie sich der Ursachen ihres Erfolgs durchaus bewusst sind. Durch den Glauben an ihre eigene Kraft, ihre eigene positive Einstellung, haben sie den Samen in den fruchtbaren Boden gesetzt, der dann in voller Blüte aufgegangen ist. Niemand von ihnen sagt: »Das ist alles Zufall! Ich habe eben Glück gehabt in meinem Leben. Das hat mit meiner eigenen Einstellung gar nichts zu tun.«

Aber viele, die vom Pech verfolgt zu sein scheinen, sind der Ansicht, das habe mit ihnen und ihrer Einstellung überhaupt nichts zu tun. Woran liegt das? Es ist die Opferhaltung, in die sie sich begeben, wenn sie meinen, die Lebensumstände schaffen *sie* – nicht *sie* ihre Lebensumstände. Sie wissen noch nicht, dass sie ihr Leben bewusst ändern können, und zwar ab sofort, nicht erst ab morgen oder in den nächsten Jahren.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt – jetzt! Nichts in dieser Welt ist Zufall, sondern alles gehorcht dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn wir erst einmal das Prinzip verstanden haben, dann ist es uns auch möglich, Affirmationen in jedem Lebensbereich, der uns wichtig erscheint, einzusetzen.

Ich erinnere mich an eine Situation, wo mir das Leben etwas ganz Besonderes zeigen wollte. Bevor ich mit meiner

Seminartätigkeit begann, war ich lange Jahre über sehr erfolgreich in der Medienbranche. Plötzlich verlor ich den langjährigen Exklusivauftrag, der meiner Mitarbeiterin und mir ein gutes Einkommen verschaffte. Durch den Wechsel des Geschäftsführers in dem Unternehmen, mit dem ich seit Jahren äußerst erfolgreich zusammenarbeitete, war plötzlich nichts mehr so, wie es vorher war. Verträge schienen nicht mehr zu existieren, und Mobbing zeichnete sich ab.

Ich spürte, über kurz oder lang war Veränderung angesagt. Was mich selber betraf, so war ich weniger besorgt, doch ich benötigte diesen Auftrag damals, um meine Mitarbeiterin zu beschäftigen. Und genau darüber machte ich mir Gedanken.

Als mir klar wurde, dass ich mich dem nicht mehr länger aussetzen wollte, entschied ich intuitiv: Ab sofort arbeite ich wieder mit Affirmationen. Jeden Morgen nahm ich mir eine Viertelstunde Zeit und schrieb auf, was sich möglichst umgehend in meinem Leben ändern sollte.

Bereits beim Schreiben geschah etwas Wunderschönes: Ich spürte, wie sich mit jeder Affirmation mein Vertrauen mehr und mehr aufbaute! Ich wusste, mit jedem Wort, das ich schrieb, gestaltete ich bereits mein Leben neu. Waren meine Gedanken vorher von Sorgen besetzt, freute ich mich jetzt auf einen beruflichen Neuanfang. Durch meinen Glauben und mein Vertrauen schuf ich den idealen Nährboden, um die Affirmationen wirken und damit das Samenkorn wachsen zu lassen.

Glaubt bitte nicht, dass schon am nächsten Tag ein neuer Auftrag kam. Nein, das war nicht der Fall. Aber durch mein gutes Gefühl und die tiefe Freude änderte sich schlagartig meine Einstellung zu der Situation.

Dadurch erhielt ich so viel Auftrieb, dass ich später sogar für eine ganz neue Aufgabe in meinem Leben offen und bereit war – meine Seminartätigkeit! Und damit war es mir möglich, noch weitere Mitarbeiter einzustellen. Ohne dieses Mobbing hätte ich mich sicher schwerer getan, meinen Einsatz für die Medienbranche zu reduzieren. Im Nachhinein kann ich mich nur bei dem neuen Geschäftsführer bedanken, dass er, zwar unbewusst, so viel Gutes für mich getan hat, zumindest sehe ich es heute so.

Die beste Zeit, um mit Affirmationen zu arbeiten, ist morgens kurz nach dem Aufstehen oder abends kurz vor dem Schlafengehen, wenn der bewusste Verstand noch nicht oder nicht mehr auf Hochtouren läuft. Dann ist das Unterbewusstsein besonders leicht ansprechbar, es ist jetzt äußerst sensibilisiert und empfänglich. Gedanken und Gefühle, die wir vor dem Einschlafen haben, werden direkt an unser Unterbewusstsein weitergeleitet, und es reagiert unmittelbar auf unseren Wunsch oder unsere Bitte.

Wie wir wissen, ist es ja unser Verstand, der analysiert und abwägt und uns auch schon mal ein Schnippchen schlägt, wenn er uns das gegenteilige Gefühl vermittelt: »Hey, was soll das! Du sagst oder schreibst: Ich bin dankbar, dass alle meine Finanzen im Plus bleiben? Ich zahle alle Kosten und Rechnungen aus meinem finanziellen Überfluss? Guck dir doch mal deinen Kontostand an, wie der momentan aussieht! Wie schwer hast du es gehabt, die letzte Rechnung zu begleichen? Mach dir bloß nichts vor!«

Genau darin liegt die Gefahr, dass wir uns wieder in das Gefühl des Mangels begeben, den unfruchtbaren Boden für den fruchtbaren Samen nehmen. Lasst uns den Verstand

überlisten! Er darf ruhig mal abschalten – er hat tagsüber einen guten Job geleistet. Jetzt, wenn er nicht mehr aktiv ist, ist die Zeit des Unterbewusstseins gekommen. Nutzen wir diese Zeit doch produktiv – für uns!

Je intensiver wir eine Formel durch wiederholtes Denken oder Aufschreiben bekräftigen, desto mehr Gedankenenergie geben wir in die Erfüllung des Wunsches hinein. Doch je krampfhafter wir versuchen, einen negativen Gedanken *nicht* zu denken, desto intensiver erscheint er als Bild. Zu dem Thema bitte ich die Teilnehmer in meinen Seminaren, sich jetzt mal *keinen* grün-weiß-gestreiften Regenwurm mit blauem Hütchen vorzustellen. Das klappt nicht, denn bevor sie sich diesen Regenwurm *nicht* vorstellen, ist das Bild bereits da. Dann erst erreicht uns der rationale Gedanke der Verneinung.

Dazu brachte ein Teilnehmer ein nettes Beispiel: »Nach dem Seminar kam ich nach Hause und wurde sehnlichst von meiner kleinen Tochter erwartet. Sie rannte auf mich zu, als ich ihr zurief: Nun gib Papa mal *kein* Küsschen! Was glaubt ihr, wie schnell das Küsschen da war!«

Eine weitere Teilnehmerin berichtete, sie hätte im Sommer sehr mit Hautallergien zu tun und kaum Freude an den Urlauben, die sie meistens mit ihrer Familie in Dänemark oder Schweden verbrachte.

»Schon Wochen vorher hatte ich mit Inbrunst die Affirmation geschrieben: ›Ich bin dankbar, dass mich keine Blinden Fliegen, Mücken oder andere Insekten stechen«. Was meint ihr, wie zerstoßen ich nach Hause kam!«

Das war auch ein gutes Beispiel. Was wurde im Unterbewusstsein gespeichert? Genau das, was sie *nicht* wollte! Sie

hätte besser schreiben sollen: »Ich bin dankbar für meine gesunde und heile Haut. Meine Haut ist der Spiegel meiner Seele. Seelische Harmonie durchströmt und schützt meinen gesamten Körper und lässt meine Haut gesund und heil sein.«

***Das Unterbewusstsein kann mit Verneinungen  
nichts anfangen!***

Genaue Ergebnisse erzielen wir nur durch genaue Anweisungen, ansonsten bekommen wir eine Menge Dinge präsentiert und können nur hoffen, dass das Richtige dabei ist. Das zeigt auch der folgende Fall. Eine Studentin besuchte mein Seminar. Sie arbeitete bereits seit längerer Zeit mit Affirmationen.

»Ich weiß gar nicht«, klagte sie, »warum meine nicht wirken. Ich bin schon zweimal durch das Examen gerasselt. Dabei schreibe ich doch immer, dass ich gut bin.«

Als ich sie dann auf den genauen Wortlaut ansprach, antwortete sie: »Meine Affirmation heißt: »Ich bin dankbar, dass ich eine so gute Studentin bin.««

In ihren Worten war zwar keine Verneinung enthalten, doch unwissentlich hatte sie damit ihrem Unterbewusstsein den Auftrag gegeben, den Status der Studentin zu festigen und zu behalten. Der Auftrag wurde ausgeführt, indem sie ihre Prüfungen nicht schaffte. Sie blieb Studentin! Richtig wäre der Satz gewesen: »Ich bin dankbar, dass ich alle Examen auf Anhieb und mit Leichtigkeit schaffe.« Obendrein hätte sie dazu noch die Abschlussnoten mit angeben können.

Affirmationen sollten immer in der Gegenwartsform benutzt werden, um zu wirken. Das Unterbewusstsein kann

mit dem Auftrag: ›Ich werde gesund‹ oder ›Ich möchte gesund werden‹ nichts anfangen. Es muss heißen: ›Ich bin gesund‹, auch wenn das noch gar nicht der Fall ist. Es werden nur solche Aufträge verwirklicht, die in der Gegenwart formuliert sind.

Das mag vielleicht ein wenig selbstherrlich klingen, und so mancher denkt: ›Das ist mir viel zu überzogen – das bin ich ja gar nicht!‹ Nein, *noch* nicht, denn wir müssen uns stets bewusst machen, dass diese Affirmationen nicht für unseren Verstand, sondern nur für unser Unterbewusstsein bestimmt sind, das kritiklos alles annimmt.



Gila van Delden

**Lass dein Leben leuchten!**

Affirmationen zum Glückhsein

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70190-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Januar 2012

Affirmationen für ein Leben in Licht und Liebe

Das allergrößte Geschenk des Lebens ist die Kraft der Gedanken. Wenn wir ihre Energie liebevoll einsetzen, wird sich unser Leben von Grund auf ins Positive ändern. Denn die Gedanken von heute sind die Wirklichkeit von morgen!

Mit über 100 hochwirksamen Affirmationen für die zentralen Lebensbereiche findet der Leser den Weg zu innerem Frieden, Zuversicht und Harmonie.

 [Der Titel im Katalog](#)