

LOUISE HAY
Liebe deinen Körper



Louise Hay

Liebe deinen Körper

Positive Affirmationen
für einen gesunden Körper

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

2. Auflage

Deutsche Ausgabe April 2024

Copyright © 1985 der Originalausgabe: Louise L. Hay

Copyright © 1990 der deutschen Erstausgabe: Lüchow Verlag
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Hay House, Inc., Carlsbad, USA

Titel der Originalausgabe: *Love Your Body*

Umschlag: grafikbüro Sabine Schiche, Bielefeld

Umschlagmotive: creativemarket.com, ingimage.de

Satz und Gestaltung: Ingeburg Zoschke, Berlin

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-14063-3

www.goldmann-verlag.de

*Allen Wesen
auf diesem Planeten
widme ich diese Gabe
in Liebe.*

Affirmationen für einen gesunden Körper

Ein kleines Baby liebt jeden Zentimeter seines Körpers. Es hat keine Schuldgefühle, keine Schamgefühle, und es vergleicht nicht. Du bist selbst so gewesen, doch irgendwann hast du dann einmal gehört, dass andere über dich sagten, du seist »*nicht gut genug*«. Du fängst an, deinen Körper zu kritisieren und dachtest vielleicht, dass deine Mängel an ihm liegen müssten.

Hören wir doch auf mit diesem Unfug, und kehren wir dahin zurück, unseren Körper zu lieben und ihn ganz so zu akzeptieren, wie er ist. Natürlich verändert er sich – und wenn wir unserem Körper Liebe geben, verändert er sich zum Guten.

Das Unterbewusstsein hat keinen Sinn für Humor und kann falsch von wahr nicht unterscheiden. Was wir sagen und was wir denken, nimmt es gleichsam als Baumaterial her, mit dem es arbeitet. Indem du diese »*Ich liebe meinen Körper*«-Affirmationen immer von neuem wiederholst, legst du neue Samen in den fruchtbaren Boden deines Unterbewusstseins, und sie werden für dich wahr.

Stelle dich vor einen Spiegel und wiederhole jede Affirmation zehnmal. Übe dies zweimal täglich. Schreibe die Affirma-

tionen auch irgendwann im Laufe des Tages zehnmal auf. Arbeite jeden Tag mit einer Affirmation, bis du zum Ende des Buches gelangst. Die leeren Seiten kannst du verwenden, um deine eigenen positiven Affirmationen niederzuschreiben. Wenn es dann einen Teil deines Körpers gibt, den du immer noch nicht magst oder mit dem du ein Problem hast – dann arbeite mit der betreffenden Affirmation mindestens einen Monat lang täglich, oder bis eine positive Veränderung eintritt.

Wenn Zweifel, Ängste oder negative Gedanken aufkommen, erkenne sie einfach als das, was sie sind: alte einengende Überzeugungen, die bei dir bleiben möchten. Doch sie haben keine Macht über dich. Sage zu ihnen einfach: »Raus hier! Ich brauche euch nicht mehr.« Dann wiederhole deine Affirmationen.

Wo du aufhörst zu arbeiten, da ist dein Widerstand. Erkenne den Teil deines Körpers, den du nicht lieben willst. Schenke diesem Teil zusätzliche Aufmerksamkeit, damit du deine Begrenzung überwinden kannst. Lasse den Widerstand los.

Auf diese Weise wirst du binnen kurzer Zeit einen Körper haben, den du wirklich liebst. Und dein Körper wird darauf ansprechen, indem er dir vollkommene Gesundheit schenkt. Jeder Teil deines Körpers wird perfekt arbeiten, als ein harmonisches Ganzes. Du wirst sogar feststellen, dass Falten verschwinden, das Gewicht sich normalisiert und deine Haltung aufrechter wird.

Was wir ständig bekräftigen, wird wahr für uns.

Verstand

Mein Verstand erlaubt mir, das große
Wunder meines Körpers zu erkennen.
Ich bin froh, am Leben zu sein.
Ich mache mir bewusst, dass ich die
Kraft habe, mich zu heilen. Mein Verstand
wählt die Gedanken, die meine Zukunft
Augenblick für Augenblick erschaffen.
Meine Macht kommt aus dem Einsatz
meines Verstandes. Ich wähle Gedanken,
durch die ich mich wohlfühle.
Ich liebe meinen wunderbaren Verstand
und bin dankbar dafür!