



Louise Hay

Vertraue dem Leben!

Liebevolle
Botschaften
für jeden Tag

Allegria

Inhalt

Januar

1. Januar – Jeder Augenblick meines Lebens ist ein neuer Anfang
2. Januar – Wir brauchen uns nicht zu fürchten, in unser Inneres zu schauen
3. Januar – Ich bin von Liebe umgeben
4. Januar – Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben
5. Januar – Ich erschaffe mir ein wunderbares Glaubenssystem
6. Januar – Was wir geben, bekommen wir zurück
7. Januar – Ich bin schön und jeder liebt mich
8. Januar – Mich selbst zu lieben wirkt Wunder in meinem Leben
9. Januar – Ich richte meine Gedanken sanft darauf, meiner inneren Weisheit zu vertrauen
10. Januar – Es ist nur ein Gedanke, und einen Gedanken kann man ändern
11. Januar – Ich bin bereit, mich selbst zu lieben
12. Januar – In diesem Jahr leiste ich die notwendige geistige Arbeit für positive Veränderungen
13. Januar – Vollständige Gesundheit ist mein göttliches Recht, und ich nehme es jetzt in Anspruch
14. Januar – Neuanfänge
15. Januar – Ich bin bereit zu erkennen, wie großartig ich bin
16. Januar – Ich umarme liebevoll mein Inneres Kind
17. Januar – Ich sehe, wie liebenswert ich bin
18. Januar – Ich will alles und jedem vergeben
19. Januar – Ich werde immer göttlich geführt und beschützt
20. Januar – Ich sehe die Welt umschlossen von einem Kreis der Liebe
21. Januar – Eine liebevolle Welt beginnt bei mir selbst
22. Januar – Ich liebe mich selbst so wie ich bin
23. Januar – Ich kann wählen, was ich denke
24. Januar – Ich bin es wert, von mir geliebt zu werden
25. Januar – Ich liebe und akzeptiere mich genauso, wie ich bin
26. Januar – Das Leben liebt mich und alles, was ich brauche, wird zu jeder Zeit zu mir kommen
27. Januar – Die Eine Unendliche Intelligenz sagt immer JA zu mir
28. Januar – Ich erschaffe liebevoll vollkommene Gesundheit für mich
29. Januar – Ich funkele und strahle, wo immer ich bin
30. Januar – Was immer ich auch zu mir sage, ich sage es liebevoll
31. Januar – Ich höre den Botschaften meines Körpers liebevoll zu

Februar

1. Februar – Ich öffne mich für meine innere Weisheit
2. Februar – Ich liebe, ich bin liebenswert und ich werde geliebt
3. Februar – Mein Höheres Selbst ist immun gegen Manipulation und Schuldgefühle
4. Februar – Meine Arbeit bedeutet, das zu tun, was ich liebe
5. Februar – Ich vertraue darauf, dass mein Leben richtig läuft
6. Februar – Jeden Tag ergießt sich auf überraschende Weise Fülle in mein Leben
7. Februar – Ich vertraue meiner inneren Weisheit
8. Februar – Das Leben liebt und unterstützt mich
9. Februar – Mein Tag beginnt und endet mit Dankbarkeit
10. Februar – Ich liebe die Menschen in meiner Familie und sie lieben mich
11. Februar – Ich segne mit Liebe, was gerade entsteht
12. Februar – In meiner Welt erlaube ich nur freundliche und liebevolle Menschen
13. Februar – Das Leben liebt mich bedingungslos, denn Liebe ist immer bedingungslos
14. Februar – Ich bin sehr dankbar für die Liebe in meinem Leben – ich finde sie überall
15. Februar – Ich liebe mich selbst und meine Sexualität
16. Februar – Ich wähle Liebe statt Angst
17. Februar – Ich bin bereit, jedem zu vergeben, um mich selbst zu befreien
18. Februar – Ich lasse meine Wut hinter mir und befreie mich
19. Februar – Ich bin empfänglich und offen für die Heilung, die ich brauche
20. Februar – Es fällt mir leicht, Veränderungen vorzunehmen
21. Februar – Ich erschaffe wunderbare neue Glaubenssätze für mein Leben
22. Februar – Ich entscheide mich, zu lieben und Spaß zu haben
23. Februar – Ich segne alle meine Freundschaften mit Liebe
24. Februar – Ich werde vom Universum geliebt
25. Februar – Ich weiß, das Leben unterstützt mich immer
26. Februar – Ich lebe jetzt mit Liebe, Licht und Freude
27. Februar – Ich weiß, dass mich alte negative Muster nicht länger einschränken und lasse sie mit Leichtigkeit zurück
28. Februar – Ich liebe meine Kinder und sie lieben mich
29. Februar – Mein Zuhause ist ein wundervoller Ort

März

1. März – Ich stehe immer unter göttlichem Schutz und werde geführt
2. März – Ich bin auf diesen Planeten gekommen, um zu lernen, mich mehr zu lieben und diese Liebe mit anderen zu teilen
3. März – Alles entwickelt sich zu meinem Besten
4. März – Ich bin gesegnet

5. März – Ich vergebe mir, dass ich mich selbst immer wieder kritisiert habe und löse mich jetzt von aller Selbstkritik
6. März – So, wie ich bin, bin ich vollkommen
7. März – Ich segne die Welt mit Liebe
8. März – Ich liebe und unterstütze die Frauen in meinem Leben
9. März – Ich erschaffe mir mein Leben gemeinsam mit meinem Höheren Selbst
10. März – Ich bin umgeben von guten Autofahrern
11. März – Ich weiß, wie ich auf mich aufpasse
12. März – Ich lasse allen Schmerz und allen Groll los
13. März – Ich löse mich mit Leichtigkeit von der Vergangenheit und vertraue dem Leben
14. März – Ich nehme mir meine Kraft und erschaffe liebevoll meine eigene Realität
15. März – Ich entscheide mich, alles mit Liebe zu betrachten, und ich liebe, was ich sehe
16. März – Ich akzeptiere Gesundheit als meinen natürlichen Zustand
17. März – Mein Geist ist ein Garten voller wunderbarer Gedanken
18. März – Mein Leben entwickelt sich wunderbar, und ich habe inneren Frieden gefunden
19. März – Wohin ich auch schaue, sehe ich Schönheit
20. März – Ich bin eine wunderschöne, einzigartige Seele
21. März – Ich zeige an jedem Tag und in jeder Form Dankbarkeit – dies ist ein wichtiger Teil meines Lebens
22. März – Ich bin nachsichtig, liebevoll, freundlich und gütig und ich weiß, das Leben liebt mich
23. März – Ich streiche das Wort »sollte« aus meinem Vokabular
24. März – Was auch immer ich wissen muss, erfahre ich genau zum richtigen Zeitpunkt
25. März – Ich spreche mit mir selbst immer freundlich und liebevoll
26. März – Ich löse mich ganz von dem Wort »sollen« und schenke mir Freiheit
27. März – Ich bin eins mit allem Leben, und das Leben in seiner Ganzheit liebt und unterstützt mich
28. März – Ich habe nichts zu befürchten, wenn ich meinen inneren Kritiker loslasse und mich der Liebe zuwende
29. März – Ich vertraue auf die guten Absichten, die das Leben mit mir hat
30. März – Ich höre meinem Inneren Kind liebevoll zu
31. März – Durch Vergebung gelange ich zur Liebe

April

1. April – Ich bin bereit, da anzufangen, wo ich gerade bin
2. April – Ich erlaube heute dem Leben, mich zu lieben
3. April – Ich umgebe mich mit einer Aura der Liebe

4. April – Ich bin mir selbst ein freundlicher und liebevoller Freund
5. April – Mein Einkommen wächst ständig
6. April – Aus der Situation, in der ich gerade bin, wird nur Gutes entstehen
7. April – Meine Arbeit an mir selbst hat kein Ziel, sondern ist ein lebens-langer Prozess – ich will diesen Prozess genießen
8. April – Ich gebe mein Bestes, um zu helfen, eine liebevolle, harmo-nischere Welt zu erschaffen
9. April – Ich bin liebenswert, und das Leben liebt mich
10. April – Wenn ich Angst habe, öffne ich mein Herz und lasse die Angst durch Liebe auflösen
11. April – Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere
12. April – Ich bekunde ehrlich und auf positive Weise meine Gefühle
13. April – Ich bin bereit, zu lernen, was das Leben mich lehren will
14. April – Ich befreie mich von allen zerstörerischen Ängsten und Zweifeln
15. April – Ich laufe den wundervollen Erfahrungen des Lebens freudig entgegen
16. April – Mein Leben fängt gerade erst an, und ich genieße es
17. April – Ich vergebe jedem in meiner Vergangenheit für alles, was ich als Unrecht empfinde – ich lasse es liebevoll los
18. April – Mich selbst zu lieben ist mein Zauberspruch
19. April – Ich bin mir bewusst, dass ich niemals jemanden verlieren kann und dass ich selbst nie verloren bin
20. April – Ich stehe immer unter Göttlicher Führung
21. April – Ich bin offen für die Fülle und das Gute des Universums
22. April – Ich atme die Fülle und den Reichtum des Lebens
23. April – Ich liebe mich genau so, wie ich bin
24. April – Ich verbreite Erfolg und Wachstum, wohin ich mich auch wende
25. April – Ich bin bereit, jeden Tag etwas Neues zu lernen
26. April – Jeder Gedanke, den ich denke, erschafft meine Zukunft
27. April – Ich bin bereit für neue Abenteuer
28. April – Wir sind hier, um uns selbst und die anderen zu lieben
29. April – Ich bin immer frei, selbst zu entscheiden, was ich denke
30. April – Ich ehre mein Inneres Kind, indem ich mich daran erinnere, zu spielen und Spaß zu haben

Mai

1. Mai – Ich werde immer perfekt, unversehrt und heil sein
2. Mai – Ich erlaube dem Leben, mich heute zu lieben
3. Mai – Wenn ich meine Gedanken ändere, ändere ich mein Leben
4. Mai – Ich bin bereit, zu wachsen und mich zu ändern
5. Mai – Ich bin heute offen und empfänglich für Göttliche Führung
6. Mai – Mein Körper ist ein guter Freund, um den ich mich liebevoll kümmere

7. Mai – Ich ernähre meinen Körper mit Essen, das meinen Körper liebt
8. Mai – Ich liebe und akzeptiere mein Inneres Kind
9. Mai – Ich gebe mir das Versprechen, von nun an gütig und liebevoll mit mir selbst umzugehen
10. Mai – Ich nehme mir vor, heute Spaß zu haben
11. Mai – Wie kann ich helfen?
12. Mai – Ich bin sehr dankbar, hier zu sein
13. Mai – Ich bin sehr dankbar für all die Liebe in meinem Leben und finde sie überall
14. Mai – Ich liebe meine Arbeit und werde dafür gut bezahlt
15. Mai – Jede Zelle in meinem Körper besitzt Göttliche Intelligenz
16. Mai – Heute bitte ich die Liebe, mich lieben zu lehren
17. Mai – Ich akzeptiere, hier und jetzt geheilt zu werden und gesund zu sein
18. Mai – Wenn ich meine Gedanken in Ordnung bringe, dann löse ich auch meine Probleme
19. Mai – Wenn wir uns selbst und anderen vergeben, öffnen wir uns damit für neue Inspirationen und Möglichkeiten
20. Mai – Frieden umgibt mich. Ich bin immer sicher und Göttlich beschützt
21. Mai – Ich bin einzigartiger Ausdruck der ewigen Einheit
22. Mai – Ich umarme liebevoll mein Inneres Kind
23. Mai – Vergebung hilft mir, mich nicht länger selbst zu verletzen und mir eine bessere Zukunft zu erschaffen
24. Mai – Ich wähle meine eigene Vorstellung eines liebevollen Gottes
25. Mai – Jede Wahl, die ich treffe, ist die perfekte Entscheidung
26. Mai – Ich segne meine Arbeit mit Liebe
27. Mai – Ich liebe mein Auto
28. Mai – Ich erfreue mich an der Liebe, die ich jeden Tag erfahre
29. Mai – Ich liebe es, ich selbst zu sein
30. Mai – Wenn ich das Leben bejahe, bejaht das Leben mich
31. Mai – Andere zu lieben ist einfach, wenn ich mich selbst liebe und akzeptiere

Juni

1. Juni – Ich bin bereit, zu lernen und bereit, mich zu ändern
2. Juni – Je mehr ich mich selbst liebe, desto mehr fühle ich mich vom Leben geliebt
3. Juni – Für jedes Problem gibt es eine Lösung
4. Juni – Ich vertraue heute auf eine Höhere Macht
5. Juni – Ich habe einen Job, den ich liebe, und werde gut bezahlt
6. Juni – Ich segne mein Einkommen liebevoll und sehe zu, wie es wächst
7. Juni – Ich erlebe jeden Tag bei meiner Arbeit Wunder
8. Juni – Ich fühle mich sicher im Rhythmus und Fluss des sich ständig wandelnden Lebens

9. Juni – Es ist nur ein Gedanke, und einen Gedanken kann man ändern
10. Juni – Heute erschaffe ich mir einen wunderbaren Tag und eine wunderbare Zukunft
11. Juni – An jedem Tag fühle ich mich auf jede Art immer gesünder
12. Juni – Ich entschieße mich, am heutigen Tag nur Gutes für mich zu empfinden
13. Juni – Mein einzigartiges kreatives Talent durchströmt mich heute
14. Juni – Meine Sexualität ist genau richtig für mich
15. Juni – Ich liebe mein Inneres Kind und ich habe das Sagen in meinem Leben
16. Juni – Ich höre liebevoll auf die Botschaften meines Körpers
17. Juni – Ich befreie mich von Ideen und Vorstellungen, die mich nicht fördern und weiterbringen
18. Juni – Ich löse mich von allen negativen Bindungen in meinem Leben
19. Juni – Je mehr ich mir selbst vergebe, desto leichter wird es für mich, anderen zu vergeben
20. Juni – Alles, was ich brauche, kommt zum richtigen Zeitpunkt zu mir
21. Juni – Ich bin Geist
22. Juni – Heute Sorge ich gut für mein Inneres Kind
23. Juni – Ich befreie mich heute liebevoll von allem Widerstand, mich selbst noch mehr zu lieben
24. Juni – Ich vergebe mir liebevoll selbst, ich bin frei
25. Juni – Je dankbarer ich bin, desto mehr wird in meine Welt strömen, für das ich dankbar sein kann
26. Juni – Wenn ich meditiere
27. Juni – Fülle strömt mir von überall zu
28. Juni – Ich sage JA zu mehr Empfänglichkeit
29. Juni – Ich zeige heute meine Liebe in allem, was ich tue
30. Juni – Ich wachse über meine Süchte hinaus und befreie mich selbst

Juli

1. Juli – Ich schwimme, so gut ich kann, im Strom der Veränderungen meines Lebens
2. Juli – Liebe dich selbst und du wirst dein Leben heilen
3. Juli – Wenn ich in mein Inneres schaue, finde ich alle Sicherheit und Unterstützung, die ich brauche
4. Juli – Jeden Tag erschaffe ich mir für mein Leben eine liebevolle Erfahrung
5. Juli – Das Leben gibt mir alles, was ich brauche, ich muss vor nichts Angst haben
6. Juli – Tief im Zentrum meines Seins entspringt eine Quelle unendlicher Liebe
7. Juli – Ich bin ein strahlendes Geschöpf der Liebe
8. Juli – Je mehr ich liebe, desto mehr Liebe habe ich, um sie zu geben

9. Juli – Ich bin ein geliebtes Kind des Universums
10. Juli – Ich betrachte mich selbst und was ich tue mit liebevollen Augen
11. Juli – Ich sage JA zu einem Leben voller unbegrenzter Möglichkeiten
12. Juli – Ich setze mich zurück ans Steuer meiner Gedanken
13. Juli – Wähle eine Arbeit, die du liebst, und das Geld wird sich einstellen
14. Juli – Ich segne meine Familie mit Liebe
15. Juli – Ich liebe und schätze mein Inneres Kind und bewahre es freudig in meinem Herzen
16. Juli – Ich entscheide mich jetzt, alle Verletzungen und alle Missgunst loszulassen
17. Juli – Ich trauere in innerem Frieden
18. Juli – Jede Vergebung ist ein Beitrag zur Selbstliebe
19. Juli – Ich bin zu Hause in einer Welt der Liebe und Akzeptanz
20. Juli – Reichtum jeder Art wird von mir angezogen – ich bin ein Magnet für Geld
21. Juli – Ich zahle meine Rechnungen mit Liebe und erfahre, wie ich von Fülle durchströmt werde
22. Juli – Ich öffne mich dafür, kreative Ideen durch mich wirken zu lassen
23. Juli – Was wir in der Welt sehen, ist der Spiegel von dem, was wir denken
24. Juli – Ich segne meinen Ärger mit Liebe
25. Juli – Das größte Geschenk, das ich mir machen kann, ist bedingungslose Liebe
26. Juli – Neue wunderbare Erfahrungen bereichern jetzt mein Leben – ich bin beschützt
27. Juli – Ich verändere liebevoll mein Denken
28. Juli – Ich gedeihe auf allen meinen Wegen
29. Juli – Was gut für mich ist, kommt beständig zu mir, also kann ich mich entspannen und das Leben genießen
30. Juli – Ich bin liebenswert
31. Juli – Ich befreie mich selbst und jeden anderen in meinem Leben von alten Verletzungen

August

1. August – Vergeben macht mich frei und leicht
2. August – Ich denke liebevolle Gedanken und erschaffe ein Leben, wie ich es liebe
3. August – Liebe wird immer den Schmerz heilen
4. August – Das Leben unterstützt mich auf jede Art
5. August – Ich wertschätze meine Meditationszeiten
6. August – Ich arbeite liebevoll an der Veränderung meines Denkens
7. August – Ich habe einen besonderen Schutzengel
8. August – Ich bin perfekt, wie ich bin – physisch, sexuell, geistig und spirituell
9. August – Liebe ist überall, und ich bin liebenswert und gebe Liebe

10. August – Liebe ist meine Lehrerin
11. August – Jede Beziehung ist ein Spiegel
12. August – Jede Erfahrung, die ich mache, ist richtig für mein Wachstum
13. August – Ich helfe dabei mit, eine Welt zu erschaffen, in der wir einander gefahrlos lieben können
14. August – Ich ziehe Reichtum jeder Art in mein Leben
15. August – Ich bin heute aufgewacht und habe mich an allem erfreut, das ich sah, und mich dafür bedankt
16. August – Das Kind in mir lieben
17. August – Ich bewege mich mit Leichtigkeit durch Zeit und Raum – nur Liebe umgibt mich
18. August – Vergebung ist das Heilinstrument, das ich immer bei mir trage
19. August – Ich erschaffe nur freudige Erfahrungen in meiner liebevollen Welt
20. August – Jedes Problem, dem ich begegne, ist eine Einladung, mich selbst mehr zu lieben
21. August – Ich ziehe Wunder magnetisch an
22. August – Die Liebe des Universums umgibt und durchdringt mich
23. August – Das wichtigste Geschenk für uns und die anderen ist Selbstliebe
24. August – Ich lobe mich für die großen und auch die kleinen Dinge
25. August – Von Tag zu Tag werde ich kreativer
26. August – Mein Job ist es, Gott zum Ausdruck zu bringen
27. August – Ich segne und fördere jeden in meiner Welt und jeder segnet und fördert mich
28. August – Ich sehe die Welt geheilt und ganz, jeden Mensch ernährt, gekleidet, mit einem Heim und glücklich
29. August – Den Planeten verlassen
30. August – Ich befinde mich auf einer endlosen Reise durch die Ewigkeit
31. August – Mein Körper ist ein guter Freund, um den ich mich liebevoll kümmere

September

1. September – Ich bin ein neues Selbst.
2. September – Die beste Beziehung ist die, die ich zu mir selbst habe
3. September – Die Angst hinter sich zu lassen ist das Ziel
4. September – Ich lebe in einem überreichen Universum
5. September – Ich habe alle Zeit der Welt
6. September – Gesunde Finanzen
7. September – Alle meine Beziehungen sind von Liebe getragen
8. September – Das Innere Kind
9. September – Ich bin bereit, an jedem Tag etwas Neues zu lernen
10. September – Wenn wir uns wirklich selbst lieben, dann funktioniert alles in unserem Leben, auch bei unserer Gesundheit

11. September – Liebe ist stärker als alle Unterschiede
12. September – Ich bin hier, um die Welt zu lieben
13. September – Ich bin mit einer höheren Macht verbunden
14. September – Mahlzeiten vorbereiten – Ich erschaffe mir liebevoll die perfekte Gesundheit
15. September – An das Innere Kind denken
16. September – Ich entscheide mich jetzt, dass es mir leichter fällt, mich zu ändern
17. September – Ich liebe mich selbst total im Hier und Jetzt
18. September – Mein Ziel ist es, mich heute noch mehr zu lieben als gestern
19. September – Ich glaube an die Macht der Liebe
20. September – Ich bin offen und bereit, alles Gute zu empfangen
21. September – Ich entscheide mich für ein Leben in Frieden
22. September – Mein Körper ist der gute Freund, um den ich mich liebevoll kümmere
23. September – Während ich mein Denken verändere, verändert sich auch die Welt um mich herum
24. September – Ich öffne neue Türen im Leben
25. September – In allen Bereichen meines Lebens erfahre ich Fülle
26. September – Ich gebe und empfangе bedingungslose Liebe
27. September – Ich genieße die wundervolle Welt, in der ich lebe
28. September – Ich erhebe Anspruch auf meine Kraft
29. September – Ich bin dem Leben tief dankbar für seine Großzügigkeit mir gegenüber
30. September – Heute genieße ich jede Minute von dem, was ich gerade tue

Oktober

1. Oktober – Ich liebe mich und alles, was ich tue
2. Oktober – Ich bin wie eine frische Brise, wenn ich in den Raum trete
3. Oktober – Meine Liebe ist stark
4. Oktober – Du bist es wert, geheilt zu werden
5. Oktober – Man ist nie zu alt, um zu lernen und sich weiterzuentwickeln
6. Oktober – Affirmationen funktionieren nicht
7. Oktober – Im Selbstgespräch bin ich freundlich und liebevoll zu mir
8. Oktober – Ich freue mich an der Liebe, die ich geben kann
9. Oktober – In jeder Beziehung gibt es etwas zu lernen und ein Geschenk zu empfangen
10. Oktober – Mein mentales Muster ist positiv und von Freude erfüllt
11. Oktober – Verzeihen hilft mir in der Gegenwart zu leben
12. Oktober – Ich bin zufrieden mit meinem Alter
13. Oktober – Ich bin eins mit allen Menschen
14. Oktober – Der Alterungsprozess
15. Oktober – Dieser Tag ist eine Einladung, mich zu lieben, so sehr ich kann
16. Oktober – Ich konzentriere mich auf positive Gedanken

17. Oktober – Heute entscheide ich mich, Liebe auszusenden.
18. Oktober – Je offener ich für die Liebe bin, desto sicherer bin ich auch
19. Oktober – Mein Tag beginnt und endet mit Dankbarkeit und Freude
20. Oktober – Ich lasse mich vom Universum leiten
21. Oktober – Jede Entscheidung, die ich treffe, ist die richtige für mich
22. Oktober – Die erste Beziehung, um deren Verbesserung Sie sich kümmern sollten, ist die Beziehung zu sich selbst
23. Oktober – Ich bin offen und empfänglich für alles Gute
24. Oktober – Heute folge ich meinem Glück
25. Oktober – Ich vertraue, dass meine Unternehmungen von der Göttlichen Intelligenz geleitet werden und ich von Erfolg zu Erfolg schreite
26. Oktober – Ich bin Liebe, Energie und ein leuchtendes Licht
27. Oktober – Ich segne mein Handy
28. Oktober – Das Gesetz der Anziehung bringt nur Gutes in mein Leben
29. Oktober – Ich bin mein eigenes, einzigartiges Selbst
30. Oktober – Wir sind wundervolle spirituelle Wesen, die das Menschsein erfahren wollen
31. Oktober – Altern

November

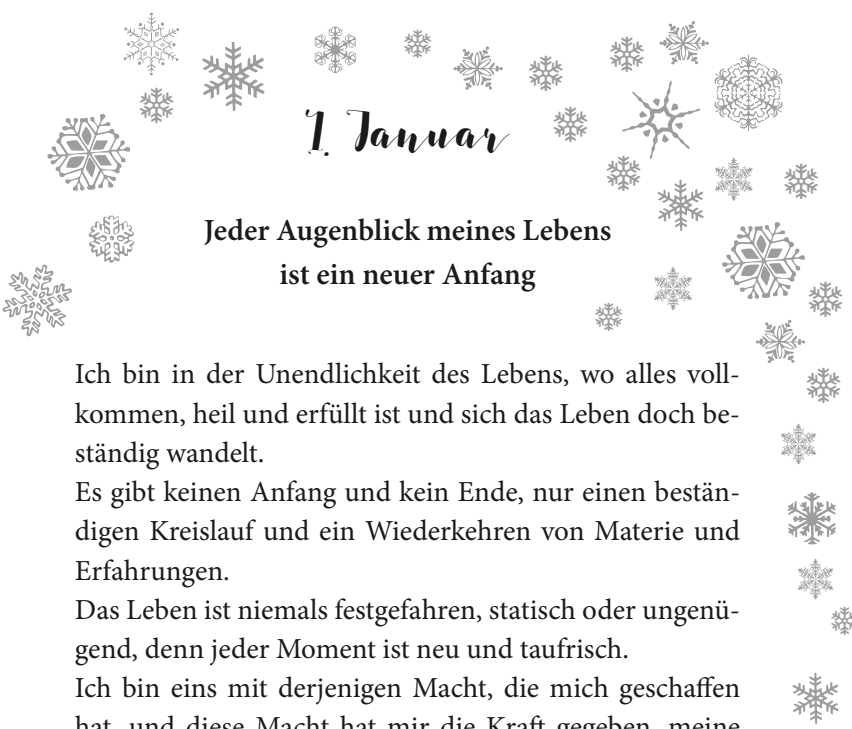
1. November – Zu welcher Tätigkeit ich auch hingeführt werde, ich werde erfolgreich sein
2. November – Ich vertraue dem Leben, sich um mich zu kümmern
3. November – Ich gebe meinem Inneren Kind alle Liebe, die es verlangt, und noch mehr
4. November – Alles geschieht zu meinem Besten
5. November – Mit meiner Arbeit bringe ich Göttliche Liebe zum Ausdruck
6. November – Ich bin Liebe. Die Liebe ist die einzige Realität
7. November – Ich sage JA! zu meinen Chancen und meinem Wohlstand
8. November – Ich bin dabei, mein eigener bester Freund zu werden – die Person, mit der ich am glücklichsten bin
9. November – Je großzügiger ich dem Leben meine Gaben und Talente schenke, desto reicher werde ich selbst beschenkt
10. November – Wohin ich auch gehe, werde ich mit Wärme und Freundlichkeit empfangen
11. November – Ich freue mich über das Glück der anderen
12. November – Wahrheit und Frieden sind die Grundlagen meines Lebens
13. November – Ich weiß, dass das Universum mich liebt, wie auch immer die Lage gerade im Moment sein mag
14. November – Ich gebe mir die Zeit, die ich brauche, um meinen Schmerz zu durchleben
15. November – Ich rede und denke positiv

16. November – Mich selbst zu lieben öffnet die Tür für positive Veränderungen
17. November – Alles, was ich suche, trage ich bereits in mir
18. November – Ich lebe in einem freundlichen Universum
19. November – Das Leben bringt mir nur gute Erfahrungen – ich bin offen für neue und wundervolle Veränderungen
20. November – Ich bin hier, um mich selbst und den ganzen Planeten zu lieben
21. November – Ich liebe es, mir Zeit für ein achtsames Essen zu nehmen und meine Mahlzeit wirklich zu genießen
22. November – Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl, weil ich mich liebe und achte
23. November – Ich bin offen und empfänglich für alles Gute und die Fülle des Universums
24. November – Ich lebe geborgen im Universum, und alles Leben liebt und unterstützt mich
25. November – Ich lebe in der Fülle der Möglichkeiten
26. November – Ich bin dankbar für das Leben, jetzt und immerdar
27. November – Dankbar und liebevoll gebe und empfangen ich Geschenke
28. November – Erfülltes Alter
29. November – Ich sehe den Planeten geheilt, und alle Menschen haben reichlich Nahrung und Kleidung, ein Zuhause und sind glücklich
30. November – Ich erschaffe liebevoll perfekte Gesundheit für mich

Dezember

1. Dezember – Das Gute für mich kommt von jedem und überall her
2. Dezember – Ich weiß, das Leben liebt mich, denn die Liebe hat mich noch nie verurteilt
3. Dezember – Ich ziehe Liebe und Liebesbeziehungen in mein Leben und bin bereit, das jetzt zuzulassen
4. Dezember – Ich bin bereits eine schöne und erfolgreiche Person
5. Dezember – Harmonie umgibt mich
6. Dezember – Ich ersetze Armutsdenken durch Reichtumsdenken, und diese Veränderung spiegelt sich in meinen Finanzen wider
7. Dezember – Alles, was ich berühre, wird ein Erfolg
8. Dezember – Die ersten Worte, die ich am Morgen zu mir sage, lauten:
»Ich liebe dich«
9. Dezember – Ich entscheide mich jetzt, die Zeit, die noch vor mir liegt, zur besten Zeit meines Lebens zu machen
10. Dezember – Ich bin offen und empfänglich für alle neuen Wege zu einem guten Einkommen
11. Dezember – Ich liebe meine Gedanken, und meine Gedanken lieben mich

12. Dezember – Ich vergebe meine Vergangenheit und befreie mich
13. Dezember – Ich erhebe mich über alle Grenzen
14. Dezember – Ich bin jetzt erwachsen und kümmere mich liebevoll um das Kind in mir
15. Dezember – Die Zukunft bringt mir nur Gutes
16. Dezember – Ich entspanne mich in dem Wissen, dass das Universum mich hundertprozentig unterstützt
17. Dezember – Wir sind hier, um uns gegenseitig zu segnen und zu fördern
18. Dezember – Ein Universum des JA
19. Dezember – Ich liebe den Planeten
20. Dezember – Affirmation für den Planeten und alle seine Bewohner
21. Dezember – Diese Welt ist unser Himmel auf Erden
22. Dezember – Alles ist gut in meiner Welt
23. Dezember – Ich erkenne mich selbst an
24. Dezember – Ich bin ein leuchtendes Geschöpf der Liebe
25. Dezember – Ich lasse mich heute ganz vom Geist der Liebe erfüllen
26. Dezember – Ich trage heute genug Liebe im Herzen, um den ganzen Planeten zu heilen
27. Dezember – Ich segne heute ohne Einschränkung jeden Menschen
28. Dezember – Ich betrachte die Welt liebevoll und akzeptiere sie
29. Dezember – Ich bin sicher und behütet, während ich mich auf mein Bestes zubewege
30. Dezember – Ich bin offen und bereit für den nächsten Schritt in meinem Leben
31. Dezember – Ich liebe das Leben, und das Leben liebt mich



1. Januar

Jeder Augenblick meines Lebens ist ein neuer Anfang

Ich bin in der Unendlichkeit des Lebens, wo alles vollkommen, heil und erfüllt ist und sich das Leben doch beständig wandelt.

Es gibt keinen Anfang und kein Ende, nur einen beständigen Kreislauf und ein Wiederkehren von Materie und Erfahrungen.

Das Leben ist niemals festgefahren, statisch oder ungenügend, denn jeder Moment ist neu und taufisch.

Ich bin eins mit derjenigen Macht, die mich geschaffen hat, und diese Macht hat mir die Kraft gegeben, meine Lebensumstände selbst zu gestalten. Ich erfreue mich an der Erkenntnis, die Macht über meinen Geist zu haben und ihn auf jede Art, die ich wähle, zu benutzen.

Jeder Augenblick des Lebens ist ein neuer Anfangspunkt, an dem wir das Alte verlassen. Dieser Augenblick ist genau hier und genau jetzt ein neuer Anfangspunkt für mich. Alles ist gut in meiner Welt.



2. Januar



**Wir brauchen uns nicht zu fürchten,
in unser Inneres zu schauen**

Wer sind Sie? Warum sind Sie hier? Was glauben Sie über das Leben?

Seit Jahrtausenden gilt, dass man sich *nach innen wenden* muss, um Antworten auf diese Fragen zu erhalten.

Aber was heißt das?

Ich glaube, dass es in uns eine Kraft gibt, die uns liebevoll zu vollkommener Gesundheit, vollkommenen Partnerschaften, vollkommenen Karrieren und Wohlstand in jeder Hinsicht führen kann. Um diese Dinge zu erlangen, müssen wir zunächst einmal daran glauben, dass sie möglich sind. Als Nächstes müssen wir bereit sein, uns von jenen Lebensmustern zu lösen, die von uns nicht gewünschte Umstände erzeugen. Dies erreichen wir, indem wir uns nach innen wenden und die innere Kraft anzapfen, die bereits weiß, was das Beste für uns ist.

Wenn wir bereit sind, unser Leben dieser Kraft in uns anzuvertrauen, die uns liebt und erhält, können wir Liebe und Wohlstand erzeugen.





3. Januar



Ich bin von Liebe umgeben



Wir alle verfügen über die Fähigkeit, uns selbst mehr zu lieben. Jeder Mensch verdient es, geliebt zu werden. 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. Sehen Sie Ihr Leben, wie Sie es sich wünschen.

Machen Sie sich klar, dass Sie dieses Glück verdienen.

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. Lassen Sie 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.



4. Januar



Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben



Bringen Sie die Liste da an, wo Sie sie gut sehen können. Prägen Sie sich diese Liste ein. Werden diese Ideen Teil Ihres Glaubenssystems, sieht das Leben für Sie ganz anders aus:

- Wir sind alle selbst für unsere Erfahrungen verantwortlich.
- Jeder unserer Gedanken erschafft die Zukunft.
- Jeder von uns muss sich herumschlagen mit Ablehnung, Kritik, Schuldgefühlen und Selbsthass.
- Das sind nur Gedanken und Gedanken kann man verändern.
- Wir müssen die Vergangenheit loslassen und jedem vergeben.
- Uns selbst anzuerkennen ist der Schlüssel zu positiver Veränderung.
- Wahre Kraft liegt immer im Hier und Jetzt.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben! Lernen Sie Ihr inneres, spirituelles Selbst zu verstehen und die Kraft in Ihr Leben zu bringen, die nur das Gute für Sie will.

5. Januar



**Ich erschaffe mir ein
wunderbares Glaubenssystem**



Jeder Gedanke, der mir durch den Kopf geht, und jeder Satz, den ich spreche, ist eine Affirmation, die entweder positiver oder negativer Natur ist. Positive Affirmationen erzeugen positive Erfahrungen, und negative Affirmationen erzeugen negative Erfahrungen.

Wenn ich ständig negative Aussagen über mich selbst oder über das Leben wiederhole, bringe ich damit ständig neue negative Erfahrungen hervor. Ich erhebe mich jetzt über meine Angewohnheit, die Welt ständig in einem negativen Licht zu sehen. Von nun an spreche ich nur noch über das Gute, das ich in meinem Leben verwirklicht sehen möchte. Dann wird auch nur noch Gutes zu mir kommen.



6. Januar



Was wir geben, bekommen wir zurück



Was wir über uns denken, wird Wahrheit für uns. Ich glaube, jeder, ich selbst eingeschlossen, ist hundertprozentig verantwortlich für alles in seinem Leben, für das Beste und das Schlechteste. Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unsere Zukunft. Jeder von uns gestaltet seine Erfahrungen mit seinen Gedanken und mit seinen Gefühlen. Die Gedanken, die wir denken, und die Wörter, die wir sprechen, gestalten unsere Erfahrungen.

Wir gestalten unsere Lebensumstände, und dann geben wir unsere Macht ab, indem wir andere Personen für unsere Frustrationen verantwortlich machen. Keine Person, kein Ort und keine Sache hat irgendeine Macht über uns, denn »wir« sind die einzigen Denker in unserem Geist. Wenn wir unser Bewusstsein mit Frieden, Harmonie und Ausgeglichenheit anfüllen, werden wir sie auch in unserem Leben finden.



7. Januar



Ich bin schön und jeder liebt mich

von Robert Holden



Die 150 Seminarteilnehmer hingen förmlich an Louises Lippen. Unter ihnen waren viele Psychologen, Therapeuten und Coaches, die Spiegelarbeit nicht nur für sich persönlich, sondern auch im Beruf anwendeten. Louise nahm als einfache Teilnehmerin am Seminar teil, aber als wir zu dem Modul über Spiegelarbeit kamen, ließ ich mir die Gelegenheit nicht entgehen, sie zu bitten, uns von ihren Erfahrungen zu erzählen, und dieser Bitte kam sie sehr gerne nach.

Louise berichtete von einem frühen Durchbruch in ihrer Spiegelarbeit: »Eines Tages probierte ich eine kleine Übung aus. Ich blickte in den Spiegel und sagte zu mir: ›Ich bin schön und alle lieben mich.‹ Natürlich glaubte ich das zunächst nicht. Aber ich war geduldig mit mir, und schon bald fiel mir diese Affirmation leichter. Während des ganzen Tages sagte ich mir immer wieder: ›Ich bin schön und alle lieben mich.‹ Das zauberte ein Lächeln in mein Gesicht. Es war verblüffend, wie die Leute auf mich reagierten. Alle waren so freundlich zu mir. An diesem Tag erlebte ich ein Wunder – ein Wunder der Selbstliebe.«



8. Januar



Mich selbst zu lieben wirkt Wunder in meinem Leben



Es gibt nur eine Sache, an der ich immer mit jedem arbeite: die Selbstliebe. Liebe ist die Wundertherapie. Selbstliebe bewirkt in unserem Leben wahre Wunder. Ich spreche nicht von Selbstgefälligkeit, Arroganz oder Narzissmus, denn das ist nicht Liebe, sondern nur Angst.

Liebe hingegen ist eine Wertschätzung, die so groß ist, dass mein Herz davon überfließt. Liebe kann überall sein. Ich kann Liebe empfinden für:

- den Lebensvorgang als solchen.
- die Freude, am Leben zu sein. 
- die Schönheit, die ich sehe.
- einen anderen Menschen.
- den menschlichen Geist und seine Fähigkeiten.
- unsere Körper und ihre Funktionsweise.
- die Tierwelt.
- die Vegetation in all ihren Formen. 
- das Universum.

Was können Sie dieser Liste hinzufügen?



9. Januar



**Ich richte meine Gedanken sanft darauf, meiner
inneren Weisheit zu vertrauen**



Kein Mensch, Ort oder Ding hat irgendeine Macht über mich, denn ich bin in meinem Geist der einzige Denker. Als Kind hielt ich Autoritätspersonen für Götter. Jetzt lerne ich, meine Macht selbst zu beanspruchen und meine eigene Autoritätsperson zu werden. Ich akzeptiere jetzt, dass ich eine starke, verantwortungsbewusste Persönlichkeit bin. Durch tägliche Meditation am Morgen stelle ich Kontakt zu meiner inneren Weisheit her. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir alle zugleich Schüler und Lehrer sind, ist die Schule des Lebens sehr befriedigend und erfüllend. Jeder von uns hat etwas gelernt und kann andere etwas lehren. Während ich auf meine Gedanken lausche, bringe ich meinen Geist sanft dazu, auf meine innere Weisheit zu vertrauen. Ich wachse und gedeihe und vertraue alle meine weltlichen Angelegenheiten meiner Göttlichen Quelle an. Alles ist gut.





10. Januar



**Es ist nur ein Gedanke,
und einen Gedanken kann man ändern**



Jeder von uns ist vollständig selbst verantwortlich für jede seiner Erfahrungen.

Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unsere Zukunft. Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart. Jeder leidet an Selbsthass und Schuldgefühlen.

Alle denken insgeheim: »Ich bin nicht gut genug.« Es ist nur ein Gedanke, und ein Gedanke kann verändert werden. Wir erschaffen jede sogenannte Krankheit in unserem Körper selbst. Verbitterung, Kritik und Schuld sind die Verhaltensmuster, die den größten Schaden anrichten. Sich von Verbitterung zu befreien kann sogar Krebs heilen. Wenn wir uns wirklich selbst lieben, funktioniert alles in unserem Leben.

Wir müssen uns von der Vergangenheit lösen und jedem vergeben.

Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben.

Selbstbejahung ist der Schlüssel zu positiven Veränderungen.

Wenn wir uns wirklich selbst lieben, funktioniert alles in unserem Leben.



11. Januar



**Ich bin bereit,
mich selbst zu lieben**



1. Stellen oder setzen Sie sich vor Ihren Badezimmer-
spiegel.
2. Schauen Sie sich in die Augen.
3. Atmen Sie tief durch und sprechen Sie folgende Af-
firmation: *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 wirk-
lich zu lieben.*
5. Das ist die erste Übung. Ich weiß, dass sie zunächst
gar nicht so einfach ist, aber tun 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.*
6. Wenn Sie während des Tages an einem Spiegel vorbeie-
kommen oder irgendwo Ihr Spiegelbild sehen, wieder-
holen Sie die Affirmationen, entweder laut, oder wenn
das nicht möglich ist, still in Gedanken.



12. Januar



**In diesem Jahr leiste ich die notwendige geistige
Arbeit für positive Veränderungen**



Viele Menschen starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Da sie aber keine inneren Veränderungen vornehmen, sind diese Vorsätze schon bald vergessen. Solange Sie nicht zu inneren Veränderungen und etwas geistiger Arbeit bereit sind, wird sich dort draußen nichts ändern. Das, was Sie verändern müssen, ist Ihr Denken. Sogar Selbsthass ist nur ein Gedanke, den Sie über sich selbst hegen.

Was können Sie in diesem Jahr Positives für sich tun? Gibt es etwas, das Sie im vorigen Jahr nicht getan haben und in diesem Jahr gerne tun möchten? Gibt es etwas, an das Sie sich im vorigen Jahr noch klammerten, das Sie dieses Jahr aber hinter sich lassen wollen? Was möchten Sie in Ihrem Leben ändern? Sind Sie bereit, alles für diese positiven Veränderungen Notwendige zu tun?



13. Januar



**Vollständige Gesundheit ist mein göttliches Recht,
und ich nehme es jetzt in Anspruch**



Ich glaube, dass wir jede sogenannte »Krankheit« in unserem Körper selbst hervorrufen. Der Körper, wie alles andere im Leben, ist ein Spiegel innerer Gedanken und Überzeugungen.

Der Körper spricht immer zu uns, wenn wir uns nur die Zeit nehmen, ihm zuzuhören. Jede Zelle unseres Körpers antwortet auf jeden einzelnen Gedanken, den wir denken, und auf jedes Wort, das wir sprechen.

Wenn wir das geistige Muster hinter einer Erkrankung entdecken, ermöglicht uns das, das Muster zu ändern und auf diese Weise die Krankheit zu heilen. Die meisten Menschen wollen nicht bewusst krank sein, doch ist jede Krankheit eine Lehrerin für uns. Durch die Krankheit sagt uns der Körper, dass etwas, was wir sagen, tun oder denken, nicht unserem höchsten Wohl dient. Ich stelle mir das immer so vor, dass der Körper uns am Ärmel zupft und sagt: »Achtung, du musst etwas verändern.«



14. Januar



Neuanfänge



Eine Affirmation öffnet die Tür. Sie ist ein Ausgangspunkt für Veränderungen. Sie sagen damit zu Ihrem Unterbewusstsein: Ich übernehme die Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass es in meinem Leben etwas gibt, was ich ändern muss.





15. Januar



**Ich bin bereit zu erkennen,
wie großartig ich bin**



Wie vollkommen waren Sie als kleines Baby! Babys müssen für ihre Vollkommenheit nichts tun, sie sind bereits vollkommen und handeln so, als wüssten sie das. Sie wissen, dass sie das Zentrum des Universums sind. Sie haben keine Angst davor, um das zu bitten, was sie sich wünschen. Sie äußern frei ihre Gefühle. Und wenn ein Baby wütend ist, hört man das in der ganzen Nachbarschaft. Wenn es glücklich ist, erhellt sein Lächeln den ganzen Raum. Babys sind voller Liebe. Sobald wir älter sind, lernen wir, ohne Liebe zu leben, Babys aber würden das nicht aushalten. Babys lieben auch jeden Teil ihres Körpers, sogar ihre Exkremente. Sie haben einen unglaublichen Mut.

So waren Sie auch einmal, wie wir alle. Dann fingen wir an, den Erwachsenen zuzuhören, die gelernt hatten, ängstlich zu sein. Und so begannen wir, unsere eigene Großartigkeit zu verleugnen. Ich glaube meinen Klienten schon den Versuch nicht, mich überzeugen zu wollen, wie schrecklich und wenig liebenswert sie sind. Meine Aufgabe ist es, sie in die Zeit zurückzuführen, in der sie die wirkliche Selbstliebe kannten.



16. Januar



**Ich umarme liebevoll
mein Inneres Kind**



Ich habe festgestellt, dass die Arbeit mit dem Inneren Kind sehr dazu beiträgt, alte Wunden zu heilen. Wir sind nicht immer in Kontakt mit den Gefühlen des verängstigten kleinen Kindes in uns. Wenn Ihre Kindheit voller Furcht und Aggression war, und Sie sich nun selbst ständig Gewalt antun, dann behandeln Sie Ihr Inneres Kind weiterhin so, wie es früher in Ihrer Familie geschah. Das Innere Kind kann aber nirgendwohin entfliehen. Sie müssen die Begrenztheit Ihrer Eltern überwinden. Sie müssen den Kontakt zu dem alleingelassenen Kind in Ihnen wiederfinden. Es muss spüren, dass Sie für es da sind.

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit und sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie für es sorgen: »Ich kümmere mich um dich. Ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.« Vielleicht haben Sie das schon zu der erwachsenen Person in Ihnen gesagt. Reden Sie also jetzt auch mit dem kleinen Kind. Visualisieren Sie, dass Sie es bei der Hand nehmen und für ein paar Tage eine wunderbare Zeit voller schöner Erlebnisse haben.



17. Januar



Ich sehe, wie liebenswert ich bin



von Robert Holden



»Anfangs hatte ich Schwierigkeiten mit der Spiegelarbeit. Ich suchte nach Fehlern, und ich fand eine Menge! Meine Augenbrauen gefielen mir nicht. Ich hatte zu viele Falten. Meine Lippen hatten nicht die richtige Form. Die Liste war ziemlich lang«, sagt Louise mit einem Lächeln.

»Das muss hart gewesen sein«, sage ich.

»Damals fiel es mir sehr schwer, freundlich zu mir selbst zu sein.«

»Dachten Sie daran, die Spiegelarbeit wieder aufzugeben?«, hake ich nach.

»Ja, aber ich hatte einen guten Lehrer, dem ich vertraute. Er wies mich darauf hin, dass der Spiegel mich nicht beurteilt. Ich war es, die sich selbst kritisierte.«

»Dank ihm blieben Sie also bei der Spiegelarbeit.«

»Ja, und nach einer Weile ereigneten sich in meinem Leben kleine Wunder: Es schien, dass die Ampeln nur für mich auf Grün sprangen. Und gute Parkplätze waren, wo ich nie einen fand. Ich fühlte, wie ich immer mehr eins wurde mit dem Rhythmus des Lebens. Ich machte es mir selbst nicht mehr so schwer. So wurde mein Leben leichter.«



18. Januar



Ich will alles und jedem vergeben



Wenn wir krank sind, sollten wir in uns gehen und uns fragen, wem wir unbedingt vergeben müssen.

In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass »alle Krankheiten durch einen Zustand des Nichtvergebens entstehen« und dass »wir, wann immer wir krank sind, schauen müssen, wem wir vergeben sollten«.

Ich würde noch hinzufügen, dass gerade der Mensch, dem zu vergeben Ihnen am schwersten fällt, derjenige ist, den Sie am meisten loslassen sollten. Vergebung heißt aufgeben, loslassen. Es hat nichts damit zu tun, Verhalten zu entschuldigen. Es heißt nur, die ganze Sache loszulassen. Wir brauchen nicht zu wissen, wie man vergibt. Alles, was wir tun müssen, ist, willens zu sein, zu vergeben. Das Universum wird sich des »Wie« annehmen.



19. Januar



Ich werde immer göttlich geführt und geschützt

von Cheryl Richardson



»Ein Jahr nach der Scheidung, nachdem ich mich mit diesem Verlust auseinandergesetzt hatte, öffnete sich für mich eine neue Tür«, erzählt Louise. »Eine Freundin lud mich zu einem Vortrag in der Kirche der *Religious Science* in New York ein. Sie wollte nicht allein gehen. Ich sagte zu, doch als ich dort eintraf, war sie nicht da. Ich musste also entscheiden, ob ich mir den Vortrag trotzdem anhören wollte und beschloss, zu bleiben. Da saß ich also und hörte, wie plötzlich jemand sagte: ›Wenn du bereit bist, dein Denken zu ändern, kannst du dein Leben ändern.‹ Es klang wie eine ganz kleine, beiläufige Feststellung, aber auf mich machte es gewaltigen Eindruck. Es weckte mein Interesse.«

»Warum weckte gerade das Ihre Aufmerksamkeit?«, frage ich sie.

»Irgendetwas an diesem Satz sprach mich an. Ich fand mich darin wieder und beschloss, wiederzukommen. Heute erkenne ich, wie perfekt es sich fügte, dass meine Freundin damals nicht erschien. Wäre sie da gewesen, hätte ich das Ganze wahrscheinlich ganz anders erlebt. Es stimmt: Alles entfaltet sich auf perfekte Weise.«



20. Januar

**Ich sehe die Welt umschlossen von
einem Kreis der Liebe**

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem sehr sicheren, behüteten Ort befinden. Lassen Sie Ihre Sorgen, Schmerzen und Ängste hinter sich. Lösen Sie sich von alten, negativen Verhaltensmustern. Sehen Sie, wie das alles jetzt von Ihnen abfällt. Visualisieren Sie, dass Sie mit weit geöffneten Armen sagen: Ich bin offen und empfänglich! Seien Sie bereit, laut zu verkünden, was Sie wollen und nicht, was Sie nicht wollen. Sehen Sie sich selbst heil, gesund und im Frieden. Sehen Sie, dass Sie von Liebe erfüllt sind. Fühlen Sie nun an diesem Ort der Geborgenheit Ihre Verbundenheit mit anderen Menschen. Lassen Sie Ihre Liebe von Herz zu Herz strömen. Seien Sie sich währenddessen bewusst, dass sie vielfach vermehrt zu Ihnen zurückkehren wird. Wir können auf diesem Planeten Teil eines Zirkels des Hasses sein oder Teil eines Zirkels der Liebe und Heilung. Ich entscheide mich für den Zirkel der Liebe. Mir ist klar, dass wir alle das Gleiche wollen: in Frieden und Sicherheit leben und unserer Kreativität auf erfüllende Weise Ausdruck verleihen. Visualisieren Sie, dass die Erde von einem Kreis aus Licht umgeben ist. Und so sei es.





21. Januar



Eine liebevolle Welt beginnt bei mir selbst



Ich möchte dabei mithelfen, eine Welt zu schaffen, in der es ungefährlich für uns ist, einander zu lieben, in der wahrer Selbstausdruck möglich ist und in der wir von den Menschen in unserer Umgebung ohne Verurteilung, Kritik oder Voreingenommenheit geliebt und angenommen werden. Liebe beginnt vor unserer eigenen Haustür. In der Bibel steht: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Viel zu oft vergessen wir die letzten drei Worte – wie dich selbst. Ehe wir einen anderen Menschen lieben können, muss die Liebe in uns selbst beginnen. Selbstliebe ist das wichtigste Geschenk, das wir uns machen können, denn wenn wir uns so lieben, wie wir sind, werden wir uns selbst nicht verletzen, und auch keinen anderen Menschen. Wenn in uns Frieden herrschte, gäbe es keine Kriege, keine Kriminalität, keine Terroristen und keine Obdachlosen. Es gäbe keine Krankheit, kein Aids, keinen Krebs, keine Armut und keinen Hunger. Das Rezept für den Weltfrieden lautet für mich also: Frieden in uns selbst haben. Frieden, Verständigung, Mitgefühl, Vergebung und vor allem: Liebe. Wir haben in uns die Kraft, diese Veränderungen zu bewirken.



22. Januar



Ich liebe mich selbst, so wie ich bin



Die Kraft, die dieses unglaubliche Universum erschaffen hat, wird oft *Liebe* genannt. *Gott ist Liebe*. Schon oft haben wir die Aussage gehört: *Liebe ist die treibende Kraft der Welt*. Genauso ist es. Liebe ist das Bindemittel, von dem das ganze Universum zusammengehalten wird.

Für mich ist Liebe eine große Wertschätzung, die man gegenüber etwas empfindet. Wenn ich davon spreche, dass wir uns selbst lieben, meine ich damit, dass wir eine große Wertschätzung für uns selbst empfinden. Wir akzeptieren alle Teile unserer Person – unsere kleinen Eigenheiten, alles, was uns peinlich ist, das, was wir nicht so gut machen, aber auch all unsere wunderbaren Vorzüge. Wir nehmen dieses ganze Paket liebevoll an. Bedingungslos.

Leider werden sich viele von uns nicht lieben, solange sie noch nicht schlank sind, nicht die gewünschte Beschäftigung haben, die gewünschte Gehaltserhöhung oder den ersehnten Partner – was auch immer. Oft knüpfen wir an unsere Liebe Bedingungen. Aber wir können uns ändern. Wir *können* uns selbst so lieben, wie wir jetzt in diesem Augenblick sind.



23. Januar



Ich kann wählen, was ich denke

von Robert Holden



Eines Tages machte ich mit Louise einen Spaziergang. Wir benutzten einen Wanderweg, große Eukalyptusbäume spendeten uns Schatten. Wir sprachen über das Prinzip, dass wir unsere Gedanken selbst wählen können.

»Was genau bedeutet dieses Prinzip?«, fragte ich Louise. Sie antwortete: »Es bedeutet, dass Gedanken nur die Macht haben, die wir ihnen geben. In Ihrem Geist sind Sie selbst der einzige Denker, und Sie allein entscheiden, ob ein Gedanke wahr ist oder nicht.«

Es gibt ein Louise-Hay-Prinzip, das ich besonders mag: Wir haben es immer nur mit Gedanken zu tun, und Gedanken kann man ändern. Wenn wir leiden, geschieht das fast immer, weil wir auf unsere Gedanken bezüglich einer Erfahrung reagieren. Der Schmerz ist selbstgemacht. Er ist ein Signal, dass wir aufgrund eines psychologischen Vorgangs leiden. Den Ausweg aus dem Leiden finden wir, indem wir Freundschaft mit unserem Bewusstsein schließen und uns daran erinnern, dass wir selbst die Denker unserer Gedanken sind. Glückliche sein ist immer nur einen Gedanken entfernt.



24. Januar



**Ich bin es wert,
von mir geliebt zu werden**



1. Stellen Sie sich vor Ihren Badezimmerspiegel.
2. Schauen Sie sich in die Augen.
3. Sprechen Sie folgende Affirmation: *[Ihr Name], ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.*
4. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Affirmation noch zwei- oder dreimal zu wiederholen: *[Ihr Name], ich liebe dich wirklich.*
5. Wiederholen Sie diese Affirmation immer wieder. Ich möchte, dass Sie es schaffen, sie mindestens hundertmal während des Tages laut oder in Gedanken zu sagen. Ja, Sie haben richtig gelesen: hundertmal am Tag. Ich weiß, das scheint viel zu sein, aber ganz ehrlich: Wenn Sie den Bogen erst einmal heraus haben, ist das ganz leicht.
6. Wiederholen Sie die Affirmation jedes Mal, wenn Sie an einem Spiegel vorbeikommen oder Ihr Gesicht sich in einer Glasscheibe spiegelt: *[Ihr Name], ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.*



25. Januar



**Ich liebe und akzeptiere mich genau so,
wie ich bin**



Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin. Ich
sorge gut für mich, bin voller Selbstvertrauen und ak-
zeptiere mich in jeder Situation. Ich lege meine Hand auf
mein Herz und fühle die Liebe in mir. Ich weiß, ich kann
mich so akzeptieren, wie ich bin, hier und jetzt. Ich akzep-
tiere meinen Körper, mein Gewicht, meine Größe, mein
Aussehen, meine Sexualität und meine Erfahrungen. Ich
akzeptiere alles, was ich für mich erschaffen habe – mei-
ne Vergangenheit und meine Gegenwart. Ich bin bereit,
meine Zukunft geschehen zu lassen. Ich bin ein göttlicher,
wunderbarer Ausdruck des Lebens und verdiene nur das
Beste. Ich akzeptiere das jetzt für mich. Ich akzeptiere
Wunder. Ich akzeptiere Heilung. Ich akzeptiere Fülle, und
vor allem akzeptiere ich mich selbst. Und so sei es.









26. Januar



Das Leben liebt mich und alles, was ich brauche,
wird zu jeder Zeit zu mir kommen



Die Macht, die mich erschuf, hat mich mit allem versorgt, was ich zum Leben brauche. Es liegt an mir, dieses Geschenk zu akzeptieren und mich seiner würdig zu erweisen. Was ich jetzt besitze, ist in meinem Leben, weil ich es zuvor akzeptiert habe. Wenn ich mehr oder weniger von dem will, was ich schon habe, oder wenn ich etwas anderes will, bekomme ich es nicht, indem ich jammere und klage.

Ich kann es nur bekommen, wenn ich mein Bewusstsein erweitere. Daher heiÙe ich nun alle Rechnungen liebevoll willkommen und bezahle sie in dankbarer Freude, im sicheren Wissen, dass das, was ich gebe, vielfach vermehrt zu mir zurückkehrt. Ich entwickle positive Gefühle im Umgang mit Rechnungen. Tatsächlich sind sie etwas ganz Wunderbares. Sie bedeuten nämlich, dass andere Leute mir genug Vertrauen entgegenbringen, um mir ihre Waren oder Dienstleistungen zu überlassen in der Erwartung, das ihnen zustehende Geld von mir auch wirklich zu bekommen.
