

DIE ESSENZ DES WELTBESTSELLERS

Dr. Joseph MURPHY

Entfesseln Sie
die Macht
Ihres Unterbewusstseins



52 Affirmationen

ARISTON 

Unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen. Unsere Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage. Nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern. Dr. Joseph Murphy, der Wegbereiter des positiven Denkens, bietet 52 Affirmationen, die in allen Lebenslagen helfen, und offenbart, wie sich diese erfolgreich umsetzen lassen.

Dr. Joseph Murphy, am 20. Mai 1898 im Süden Irlands geboren, wanderte 1922 in die USA aus. Er studierte Religionswissenschaften, Philosophie und Jura und erlangte in allen Fächern den Doktorgrad. 1962 publizierte er sein Hauptwerk „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“, das drei Jahre später bei Ariston in der deutschen Ausgabe erschien. Dr. Joseph Murphy ist Autor zahlreicher weiterer Bücher, die in der ganzen Welt zu Bestsellern wurden. Er starb 1981 in Laguna Hills, Kalifornien/USA.

Dr. Joseph
MURPHY

**Entfesseln Sie die Macht Ihres
Unterbewusstseins**

52 Affirmationen
Die Essenz des Weltbestsellers

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Schmalen

ARISTON 

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.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Schmalen

© 1956 Original text by Dr. Joseph Murphy.

© 2016 JMW Group, Inc.

Rights licensed exclusively by JMW Group, Inc., jmwgroup@jmwgroup.net

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN: 978-3-641-22428-8

V003

Inhalt

Einleitung

Teil 1: Grundlagen der Affirmation

Bewusstsein und Unterbewusstsein

Wie Affirmationen funktionieren

Religiöse Überzeugungen spielen keine Rolle

Von der Macht und Notwendigkeit des Glaubens

Durch Affirmationen Glauben erzeugen

Wie Affirmationen wirken

Wie Sie bessere Ergebnisse erreichen

Teil 2: Affirmationen für jede Woche

Woche 1: Verschaffen Sie sich einen klaren Geist

Woche 2: Stärken Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins

Woche 3: Machen Sie Ihr Bewusstsein zum Torwächter

Woche 4: Empfangen und verinnerlichen Sie die Wahrheit

Woche 5: Finden Sie Ihre Bestimmung

Woche 6: Empfangen Sie den perfekten Plan

Woche 7: Führen Sie ein harmonisches Leben

Woche 8: Schlafen Sie friedlich ein und wachen Sie fröhlich auf

Woche 9: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, glücklich zu sein

Woche 10: Erheben Sie Anspruch auf eine bessere Zukunft

Woche 11: Heilen Sie sich selbst

Woche 12: Heilen Sie andere aus der Ferne

Woche 13: Ziehen Sie Geld an

Woche 14: Sichern Sie sich einen stetigen Geldzufluss

Woche 15: Haben Sie Erfolg in allem, was Sie tun

Woche 16: Treffen Sie kluge Finanz- und Investitionsentscheidungen

Woche 17: Erholen Sie sich von einem finanziellen Rückschlag

Woche 18: Finden Sie das ideale Haus oder die ideale Wohnung

Woche 19: Verkaufen Sie Ihr Haus oder andere Besitztümer

Woche 20: Lösen Sie ein Problem

Woche 21: Finden Sie verlorene oder verlegte Gegenstände wieder

- Woche 22:** Treffen Sie eine wichtige oder schwierige Entscheidung
- Woche 23:** Lieben Sie bedingungslos
- Woche 24:** Vergeben Sie anderen
- Woche 25:** Wünschen Sie anderen alles Gute
- Woche 26:** Finden Sie Ihren Seelenverwandten
- Woche 27:** Unterstützen Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin spirituell
- Woche 28:** Halten Sie Ihre Ehe stark
- Woche 29:** Lösen Sie sich aus einer schädlichen Beziehung
- Woche 30:** Ziehen Sie einen Schlussstrich
- Woche 31:** Verbessern Sie die Leistung Ihres Gedächtnisses
- Woche 32:** Werden Sie schlechte Angewohnheiten los
- Woche 33:** Werden Sie Ihre schlechte Laune los
- Woche 34:** Überwinden Sie Ihren Neid
- Woche 35:** Überwinden Sie Ihre Faulheit
- Woche 36:** Verbessern Sie Ihre sportlichen Leistungen
- Woche 37:** Halten Sie selbstbewusst eine Rede
- Woche 38:** Verbessern Sie Ihre Lernleistungen
- Woche 39:** Arbeiten Sie an Ihrem beruflichen Erfolg
- Woche 40:** Verbessern Sie die Beziehung zu Ihren Kollegen
- Woche 41:** Verbessern Sie das Verhältnis zu Ihrem Chef
- Woche 42:** Bringen Sie Projekte zum Abschluss
- Woche 43:** Glänzen Sie als Lehrer
- Woche 44:** Gründen und leiten Sie ein Unternehmen
- Woche 45:** Schützen Sie Ihr Haus, Ihr Unternehmen und Ihr Eigentum
- Woche 46:** Überwinden Sie irrationale Ängste
- Woche 47:** Überwinden Sie Prüfungsangst
- Woche 48:** Bewahren Sie in schwierigen Situationen die Ruhe
- Woche 49:** Beruhigen Sie einen unstillen Geist
- Woche 50:** Bleiben Sie jung
- Woche 51:** Verpflichten Sie sich dem positiven Denken
- Woche 52:** Verfassen Sie Ihre eigene Affirmation, die Sie einem negativen oder zerstörerischen Gedanken entgegensetzen wollen

Teil 3: Weitere Techniken, um Gedanken im Unterbewusstsein zu verankern

Die Übertragungsmethode

Das wirksame Gebet

Die Visualisierungstechnik

Die Filmmethode

Die Baudouin-Technik

Die Schlaftechnik

Die »Danke«-Technik

Die argumentative Methode

Die absolute Methode

Die Beschlussmethode

Über den Autor

Einleitung

Sie haben die unglaubliche Fähigkeit, genau das zu sein, zu tun und zu bekommen, was Sie sich wünschen, vorstellen und tief in sich drin glauben. Doch leider schöpft nur ein kleiner Teil der Menschen dieses Potenzial aus, weil es den meisten nicht gelingt, die Macht des Unterbewusstseins – die göttliche Macht in ihnen und ihrer Umgebung – zu erkennen und einzusetzen.

Das Geheimnis des Erfolgs ist eigentlich gar kein Geheimnis. Es wird seit Tausenden von Jahren praktiziert. Seit jeher sind stets die Menschen am erfolgreichsten, die nicht einfach akzeptieren, was ihnen vorgesetzt wird, sondern sich ein besseres Leben ausmalen und so fest daran glauben, dass sie es tatsächlich herbeiführen – und auf diese Weise ihre Umgebung verändern.

In diesem Buch lernen Sie, wie Sie sich durch Ihre Wünsche, Ihre Vorstellungskraft und Ihren Glauben eine neue Realität schaffen:

- **Teil 1: Grundlagen der Affirmation.** Hier erfahren Sie, wie Sie Gedanken in Ihrem Unterbewusstsein verankern, damit es Wunder wirken und sie in die Realität umsetzen kann, oft mit geringen oder ganz ohne Anstrengungen Ihrerseits.
- **Teil 2: Affirmationen für jede Woche.** Diese 52 Affirmationen ermöglichen es Ihnen, in Ihrem Leben Verbesserungen aller Art herbeizuführen, unter anderem in den Bereichen Gesundheit, materieller Wohlstand, zwischenmenschliche Beziehungen, Ehe und beruflicher Erfolg. Jede Affirmation ist mit einem Kommentar versehen, der einen Bezug zum Alltagsleben herstellt, damit Sie ein klares Bild von der neuen Realität bekommen, die Sie erwartet, und sie schätzen lernen.
- **Teil 3: Weitere Techniken, um Gedanken im Unterbewusstsein zu verankern.** Diese zusätzlichen Methoden ermöglichen es Ihnen, Gedanken in Ihr Unterbewusstsein zu übertragen und Ihren Blick zu schärfen. Je klarer und deutlicher Sie vor sich sehen, wie Sie genau das tun oder bekommen, was Sie sich herbeisehnen, desto sicherer wird sich dieser Wunsch erfüllen.

Dieses Buch wird Ihnen zu einem glücklicheren, reicheren und erfüllteren Leben verhelfen. Wenn Sie die Anweisungen auf den folgenden Seiten befolgen, müssen Sie sich nicht länger als Opfer der Umstände fühlen, sondern können Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen. Sie werden entdecken, wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken und die endlosen Ressourcen in Ihrer Umgebung dazu nutzen können, das zu sein, zu tun und zu bekommen, was Sie sich wünschen, vorstellen und glauben.

Teil 1: Grundlagen der Affirmation

Warum ist ein Mensch traurig und ein anderer glücklich? Warum ist ein Mensch fröhlich und wohlhabend, ein anderer hingegen arm und trübsinnig? Warum ist ein Mensch ängstlich und nervös, ein anderer von Vertrauen und Zuversicht erfüllt? Warum nennt ein Mensch ein schönes, luxuriöses Heim sein Eigen, während ein anderer ein kärgliches Dasein fristet? Warum steht ein Mensch als großer Gewinner da, während sich ein anderer als totaler Versager fühlt? Warum ist ein Redner mitreißend und wird von allen gefeiert, während ein anderer nur Mittelmaß und eher unbeliebt ist? Warum gilt ein Mensch als Genie in seinem Bereich, während ein anderer sich sein ganzes Leben lang abmüht, ohne etwas Bedeutendes zu erreichen? Warum wird ein Mensch von einer als unheilbar bezeichneten Krankheit kuriert und ein anderer nicht? Warum erleben so viele gütige, gläubige Menschen die Qualen der Verdammnis an Körper und Seele? Warum sind so viele unmoralische und ungläubige Menschen erfolgreich, wohlhabend und erfreuen sich bester Gesundheit? Warum ist eine Frau glücklich verheiratet und ihre Schwester so unzufrieden und frustriert?

Die Antworten auf all diese Fragen ergeben sich aus der Wirkungsweise des Bewusstseins und des Unterbewusstseins. Über das Bewusstsein kann man das Unterbewusstsein dazu bringen, positiv zu denken. Dann kann die Macht des Unterbewusstseins Sie aus Chaos, Elend, Trübsinn und Scheitern erheben und Sie zu Ihrem wahren Platz führen, Ihre Probleme lösen, emotionale und körperliche Fesseln durchtrennen und Sie auf den Königsweg zu Freiheit, Glück, Gesundheit, Reichtum und Seelenfrieden führen. Wer lernt, seine inneren Kräfte einzusetzen, entdeckt, wie man sich die Realität seiner Träume erschafft.

Bewusstsein und Unterbewusstsein

Der Geist besteht aus zwei Ebenen – der bewussten (rationalen) und der unterbewussten (kreativen/intuitiven) Ebene. Mit dem Bewusstsein denken und schlussfolgern wir, und alle Gedanken, die uns regelmäßig durch den Kopf gehen, sinken in das Unterbewusstsein hinab, das dann eine entsprechende Realität erschafft. Das Unterbewusstsein ist der Sitz der Gefühle und der Kreativität. Wenn Sie gute Dinge denken, geschieht auch