



LOUISE L. HAY



HEERZENS

WEISHEITEN





LOUISE HAY



HERZENS

WEISHEITEN





Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
HEART THOUGHTS - A Treasure of Inner Wisdom Compiled  
and Edited by Linda Carwin Tomchin Original U.S. Publication  
1990 by Hay House, Inc., Santa Monica, CA, USA . Copyright ©  
1990 Louise Hay

Copyright der deutschen Ausgabe © 1991: Lüchow Verlag in  
Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Vollständig eBook-Ausgabe der in der Kamphausen Media GmbH  
erschienenen Printausgabe

ISBN Printausgabe 978-3-89901-647-5  
ISBN eBook 978-3-95883-371-5

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch: Frances Maffey

Layout: Kerstin Fiebig | ad department  
auf Grundlage der Original-Grafik von Katie Daisy  
und dem Innenlayout von Charles McStravick  
eBook Gesamtherstellung: Bookwire GmbH Frankfurt a. M:

[www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie  
des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

*Die Autorin dieses Buches gibt hier keine medizinischen Empfehlungen und  
verordnet auch nicht - weder direkt noch indirekt - den Einsatz irgendeiner  
Methode im Sinne einer Behandlungsart für physische oder psychische  
Probleme, die ohne den Rat eines Arztes anzuwenden wäre. Absicht der  
Autorin ist ausschließlich, Informationen allgemeiner Art anzubieten, um dir  
bei deinem Streben nach guter Gesundheit zu helfen. Falls du Informationen  
aus diesem Buch für dich anwenden möchtest, behandelst du dich selbst, was  
dein freies Recht ist. Autorin und Verleger dieses Buches übernehmen in  
diesem Falle jedoch keinerlei Verantwortung für dein Tun.*



Unserem Herzen gewidmet

Unsere Herzen sind das Zentrum unserer Kraft.  
Ich habe gelernt, dass wir leicht und mühelos kreativ sind,  
wenn wir zulassen, dass unsere Gedanken  
aus dem liebenden Raum des Herzens kommen.

Nimm deine Kraft jetzt in Anspruch.





# *Inhalt*

Einleitung

Affirmationen

Die Anderen

Angst

Arbeit

Arbeitsumgebung

Arbeitsverhältnis

Ausdehnung und Zusammenziehung

Ausdruck

Bedingungslose Liebe

Begrenzungen

Beobachte Dich selbst

Berufsleben

Bewusstsein

Beziehungen

Einheit

Einkommen

Einssein

Einzigartigkeit

Eltern

Emotionen

Energie

Entspannung

Erdbeben/Naturkatastrophen

Erwachsen werden  
Ewiges Leben

Familie  
Fehler  
Festhalten  
Freiheit  
Frieden  
Fülle

Gedanken  
Geist  
Genug sein  
Gesundheit  
Gewinnen  
Göttliches, richtiges Handeln  
Göttliche, richtige Ordnung  
Groll

Harmonie  
Harmonie am Arbeitsplatz  
Heilen  
Heilende Atmosphäre  
Heilende Beziehungen  
Heilende Energie  
Heilende Hände

Inneres Kind

Jenseits von Begrenzungen

Kinder  
Kindheit  
Kritik

Lernen  
Liebe  
Liebende Welt  
Lob  
Lösungen  
Loslassen

Die Macht Deines Wortes  
Mutter

Negative Gedanken  
Neujahrsresolutionen

Öffnung zum Neuen

Schlaf  
Schuldgefühle  
Selbstgerechter Groll  
Sich annehmen  
Sollen  
Spaß

Trauer

Übergewicht  
Überzeugungen  
Umprogrammieren von Negativität  
Unbewusster Geist  
Unendliche Macht  
Unfälle  
Die Ursache loslassen

Vater  
Verändere Deine Gedanken

Veränderung  
Verantwortung/Schuld  
Die Vergangenheit loslassen  
Vergebung  
Verloren  
Vertrauen  
Vollendung

Die Wahl/Das Muss  
Weihnachten  
Weisheit  
Weltgemeinschaft  
Wohlstand  
Würdig sein  
Wut

Zeit  
Zuhause  
Zusammenarbeit





## *Einleitung*

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung von Meditationen, spirituellen Heilweisen und Ausschnitten aus meinen Vorträgen. Sie richten ihr Augenmerk auf Aspekte unserer alltäglichen Erfahrungen und sind dafür gedacht, uns in bestimmten Bereichen, in denen wir Schwierigkeiten haben, zu führen und zu unterstützen.

Wenn wir uns als Opfer fühlen, neigen wir dazu, uns zu isolieren. Wir verspüren Schmerz und Angst, und wir halten immer nach jemand anderem Ausschau, der uns erretten oder es für uns erledigen soll. Wir haben jetzt die Gelegenheit, unsere Fähigkeit zu entdecken, auf das Leben nicht als Opfer zu reagieren, sondern in einer Art und Weise, die uns mit unserer Kraft verbindet. Wenn wir anfangen, uns mit dem zu verbinden, was ich das Innere Selbst nenne, können wir dazu beitragen, die Qualität unseres Lebens entscheidend zu verbessern. Es ist ein wunderbares Gefühl zu wissen, daß wir nicht abhängig sein müssen von jemand anderem, sondern daß wir in uns eine ungeheure Kapazität besitzen, positive Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Es ist ein äußerst befreiendes Gefühl.

Manche Menschen mögen ängstlich auf diese neue Befreiung reagieren, denn es sieht aus wie Verantwortlichkeit. Aber Verantwortlichkeit bedeutet lediglich, dass wir fähig sind, auf das Leben zu antworten. Wir wechseln gerade in ein neues Zeitalter und eine neue Weltordnung über. Es ist für uns an der Zeit, von alten Glaubensmustern und alten Gewohnheiten loszulassen.

Während wir neue Glaubensmuster und neue Verhaltensmethoden erlernen und ausüben, tragen wir auf harmonische Weise zu der neuen Weltordnung bei.

Sei geduldig mit Dir. Es ist möglich, daß Du vom Augenblick der Entscheidung, eine Veränderung vorzunehmen, bis zu dem Moment, in dem Du sie unter Beweis stellst, zwischen dem Alten und dem Neuen hin- und herschwankst. Werde nicht wütend auf Dich. Du willst Dich ja aufbauen, nicht heruntermachen! Vielleicht hast Du Lust, in den Zeiten, wo Du „zwischen“ dem Alten und Neuen stehst, auf dieses Buch zurückzugreifen. Vielleicht möchtest Du die Meditationen und spirituellen Heilweisen täglich benutzen, um Dein Vertrauen in Deine Fähigkeit aufzubauen, Veränderungen herbeizuführen.

Dies ist eine Zeit des Erwachens. Lebe in dem Bewußtsein, daß Du immer in Sicherheit bist. Es mag vielleicht am Anfang nicht so aussehen, aber Du wirst lernen, daß das Leben immer für Dich da ist. Erfahre, daß es möglich ist, sicher und in Frieden von der alten Weltordnung in die neue Ordnung überzuwechseln.

Ich liebe Euch

*Louise Hay*



In dem Augenblick,  
in dem du Affirmationen machst,  
legst du die Opferrolle ab.  
Du bist nicht länger hilflos.  
Du erkennst deine  
eigene Kraft an.





## Affirmationen

ICH BEFINDE MICH  
AUF DER SCHWELLE  
ZU MEINER HEILUNG

Eine Affirmation ist ein Anfangspunkt. Sie macht den Weg frei. Du sagst zu deinem Unbewussten: „Ich übernehme Verantwortung. Ich bin mir bewußt, dass ich etwas tun kann, um mich zu ändern.“ Wenn du eine Affirmation machst, wirst du entweder zum Loslassen bereit sein, was immer es auch sein mag, und die Affirmation wird Wirklichkeit; oder sie wird dir einen ganz neuen Weg eröffnen. Du magst einen brillanten Geistesblitz haben, oder ein Freund ruft dich an und sagt: „Hast Du das schon probiert?“ Und du wirst zu dem nächsten Schritt geführt, der Dir bei Deiner Heilung helfen wird.



Affirmationen  
geben deinem Unbewußten etwas,  
mit dem es im Augenblick  
arbeiten kann.





ICH BIN OFFEN UND  
AUFNAHMEBEREIT

Wenn wir Affirmationen machen, um in unserem Leben Gutes zu erschaffen, und ein Teil von uns glaubt nicht, daß wir dessen würdig sind, werden wir diese Affirmationen nicht verwirklichen. Wir werden an den Punkt kommen, wo wir sagen: „Affirmationen funktionieren nicht.“ Es hat jedoch nichts mit den Affirmationen zu tun, sondern mit der Tatsache, daß wir nicht glauben, dass wir es verdienen.



Wir müssen  
uns bewusst werden,  
was es genau ist,  
was wir glauben.





DIE ANTWORTEN  
IN MIR WERDEN MIR  
MÜHELOS BEWUSST

Solltest du deine Affirmationen vor einem Spiegel machen, dann hab immer Block und Bleistift bereit, um die dabei hochkommenden negativen Botschaften niederzuschreiben. Du musst dich nicht zu diesem Zeitpunkt mit der darin enthaltenen Information befassen. Falls du eine Liste von negativen Reaktionen hast, kannst du dich damit später auseinandersetzen. Du beginnst zu verstehen, warum du nicht das hast, was du behauptest, haben zu wollen. Wenn du dir deiner negativen Botschaften nicht bewusst bist, ist es sehr schwierig, sie zu verändern.



Lauf nicht herum und versuche  
alle deine Freunde zu heilen.  
Mache deine eigene mentale Arbeit  
und heile dich selbst.  
Das wird denen um dich herum  
mehr zugute kommen  
als alles andere.





*Die Anderen*

ICH GESTATTE  
DEN ANDEREN,  
SIE SELBST  
ZU SEIN

Wir können die anderen nicht zwingen, sich zu verändern. Wir können ihnen eine positive mentale Atmosphäre bieten, innerhalb derer sie die Möglichkeit zur Veränderung haben, falls sie dies wollen. Aber wir können es nicht für andere tun oder sie dazu zwingen. Jeder Mensch ist hier, um seine oder ihre Lektionen zu lernen. Wenn wir die Dinge für sie regeln, dann werden sie sie einfach wiederholen, weil sie das, was sie für sich selbst tun müssten, nicht erarbeitet haben. Das einzige, was wir tun können, ist sie zu lieben. Gestatte ihnen, sie selbst zu sein. Wisse, dass die Wahrheit immer in ihnen selbst ist, und dass sie sich in jedem Augenblick verändern können, wenn sie wollen.



Manchmal,

wenn alles in unserem Leben richtig schön ist,  
haben wir Angst, dass etwas Schlimmes  
geschehen könnte, um alles wieder hinfällig zu machen.

Ich nenne das unbestimmte Angst.

Angst ist fehlendes Vertrauen in sich selbst.

Erkenne sie einfach als einen Teil von uns an.

Dieser Teil von uns ist es gewohnt,  
sich über irgend etwas aufzuregen.

Danke ihm für seine Mitteilung,  
und lass dann davon los.





## Angst

ICH BIN IMMER  
TOTAL  
GESCHÜTZT

Wenn ein angstvoller Gedanke aufsteigt, solltest du dich daran erinnern, dass er versucht, dich zu beschützen. Ist das nicht genau die Aufgabe der Angst? Wenn du dich fürchtest, steigt dein Adrenalinpiegel, um dich vor Gefahr zu schützen. Sag der Angst: „Ich bin dir dankbar, dass du mir helfen willst.“ Und mache dann eine Affirmation bezüglich jener bestimmten Angst. Erkenne die Angst an und danke ihr, aber schenke ihr keine zu starke Bedeutung.



⌘  
Aufschieben  
ist eine weitere Form  
von Widerstand.  
⌘