

LOUISE HAY

Spiegel
Arbeit

Die Essenz aus
Louise Hays
Lebenshilfe-Programm
als 21-Tage-Kurs

L·E·O
∞

LOUISE HAY

**Spiegel
Arbeit**

Die Essenz aus
Louise Hays
Lebenshilfe-Programm
als 21-Tage-Kurs

*Aus dem Englischen übersetzt
von Thomas Görden*



Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

L · E · O Verlag ist ein Imprint der Scorpio Verlag GmbH &
Co. KG,
herausgegeben von Michael Görden

Published by Arrangement with Hay House Inc., Carlsbad,
CA

Die Originalausgabe ist erstmals 2016 bei Hay House Inc.
erschienen. Titel
der amerikanischen Originalausgabe:
Mirror Work. 21 Days to Heal Your Life

1. eBook-Ausgabe 2022

3. Auflage 2017

© 2016 by Louise Hay and Robert Holden

© der deutschen Ausgabe 2016: L · E · O Verlag in der
Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Coverillustration Hay House, Inc.

Lektorat: Maryna Zimdars

Umschlaggestaltung: Torge Niemann, WRAGE

Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire
ePub-ISBN:
978-3-95736-132-5

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.
www.leoverlag.de

INHALT

Herzlich willkommen

ERSTE WOCHE

1. Tag Selbstliebe
2. Tag Machen Sie sich den Spiegel zum Freund
3. Tag Wie wir mit uns selbst reden
4. Tag Die Vergangenheit loslassen
5. Tag Selbstachtung entwickeln
6. Tag Den inneren Kritiker überwinden
7. Tag Selbstliebe: Eine Bestandsaufnahme nach der ersten Woche

ZWEITE WOCHE

8. Tag Das innere Kind lieben - 1. Teil
9. Tag Das innere Kind lieben - 2. Teil
10. Tag Den Körper lieben, sich von Schmerzen befreien

11. Tag Wut auflösen und sich gut fühlen
12. Tag Die Angst überwinden
13. Tag Mit Liebe in den Tag starten
14. Tag Selbstliebe: Rückblick auf die zweite Woche

DRITTE WOCHE

15. Tag Vergeben Sie sich selbst und jenen, die Ihnen Schmerz zufügten
16. Tag Unsere Beziehungen heilen
17. Tag Stressfrei leben
18. Tag Reichtum empfangen
19. Tag Dankbarkeit leben
20. Tag Spiegelarbeit mit Kindern
21. Tag Selbstliebe hier und jetzt

NACHWORT

Zwölf Wege, sich selbst Liebe zu schenken – jetzt
gleich und jederzeit

HERZLICH WILLKOMMEN

Meine lieben Leserinnen und Leser, ich begrüße Sie herzlich zu diesem 21-tägigen Kurs in Spiegelarbeit. Während der folgenden drei Wochen werden Sie lernen, wie Sie Ihr Leben ganz einfach durch den Blick in einen Spiegel verändern können.

Spiegelarbeit - die einfach darin besteht, dass Sie sich selbst tief in die Augen schauen und dabei Affirmationen sprechen - ist die wirksamste Methode, die ich kenne, um sich selbst lieben zu lernen. Und Sie lernen dabei, die Welt als einen sicheren und liebevollen Ort zu sehen. Seit ich Affirmationstechniken unterrichte, habe ich den Menschen auch immer Spiegelarbeit beigebracht. Einfach ausgedrückt: Alles, was Sie sagen oder denken, ist eine Affirmation. Alle Selbstgespräche und die Dialoge in Ihrem Kopf sind ein stetiger Strom von Affirmationen. Diese Affirmationen sind Botschaften an Ihr Unterbewusstsein, durch die gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensweisen etabliert werden. Positive Affirmationen tränken Ihr Unterbewusstsein mit heilenden Gedanken und Vorstellungen, die Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen und Selbstachtung zu entwickeln. Sie erzeugen geistigen Frieden und innere Freude.

Am wirkungsvollsten sind jene Affirmationen, die Sie vor einem Spiegel laut aussprechen. Der Spiegel reflektiert, was Sie über sich selbst denken. Vor dem Spiegel werden Sie sich sofort bewusst, wo bei Ihnen innere Widerstände bestehen und wo Sie offen und im Fluss sind. Er zeigt Ihnen klar und deutlich, welche Gedanken Sie ändern müssen, um ein frohes, erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie die Spiegelarbeit erlernen, werden Sie sich Ihrer Worte und Ihres Verhaltens viel bewusster werden. Sie werden lernen, auf einer viel tieferen Ebene gut für sich zu sorgen. Wenn in Ihrem Leben etwas Gutes geschieht, können Sie zum Spiegel gehen und sagen: »Danke, Danke. Das ist großartig! Danke, dass du das ermöglicht hast.« Wenn etwas Unerfreuliches geschieht, setzen Sie sich vor den Spiegel und sagen: »Okay, ich liebe dich. Das, was da gerade geschehen ist, geht vorüber. Aber ich liebe dich, und diese Liebe währt ewig.«

Den meisten von uns fällt es anfangs schwer, sich vor einen Spiegel zu setzen und sich selbst ins Gesicht zu sehen. Deswegen nennen wir es auch Spiegelarbeit. Doch schon bald werden Sie nicht mehr so selbstkritisch sein, und die Arbeit wird zum Spiegelspiel. Und es wird nicht lange dauern, dann ist der Spiegel Ihr Gefährte, ein guter Freund und nicht länger ein Feind.

Spiegelarbeit gehört zu den liebevollsten Geschenken, die Sie sich selbst machen können. Es dauert nur Sekunden, zu sich selbst zu sagen: »Gut

siehst du aus.« Oder: »Ich liebe dich.« Sich selbst während des Tages kleine positive Botschaften zu senden ist enorm wichtig! Je häufiger Sie den Spiegel dazu nutzen, sich selbst Komplimente zu machen und sich in schwierigen Zeiten Wertschätzung und Unterstützung zu schenken, desto tiefer und freudiger wird Ihre Beziehung zu sich selbst werden.

Vielleicht fragen Sie sich, warum dieser Kurs nur 21 Tage dauert. Können wir tatsächlich in drei Wochen unser Leben transformieren? Vielleicht nicht vollständig, aber wir können Samen in die Erde pflanzen. Wenn Sie Ihre Spiegelarbeit beharrlich fortsetzen, entwickeln sich aus diesen Samen neue, gesunde geistige Gewohnheiten, und die Türen zu einem freudigen und erfüllten Leben werden sich für Sie öffnen!

Beginnen wir also gleich jetzt.

ERSTE WOCHE



1. TAG

SELBSTLIEBE

*Selbstliebe ist enorm wichtig.
Die Spiegelarbeit hilft Ihnen, die wichtigste
Beziehung in Ihrem Leben zu stärken und
zu pflegen: die Beziehung zu sich selbst.*

Wenn Sie mit der Spiegelarbeit beginnen, wird sie Ihnen zunächst viel zu einfach und vielleicht sogar albern vorkommen. Vieles von dem, was ich Ihnen für die folgenden 21 Tage vorschlagen werde, wird Ihnen viel zu simpel erscheinen. Sie werden bezweifeln, dass sich damit tatsächlich eine Veränderung herbeiführen lässt. Ich habe aber gelernt, dass oft gerade die einfachen Handlungen am wichtigsten und wirksamsten sind. Bereits eine kleine Veränderung des Denkens kann gewaltige Veränderungen in Ihrem Leben bewirken.

An jedem Tag werden wir uns mit einem anderen Thema beschäftigen. Ich werde mit einigen Gedanken zu dem jeweiligen Thema beginnen, und anschließend gebe ich Ihnen eine Spiegel-Übung, die

Sie bitte während des Tages immer wieder praktizieren. Sie können am Morgen damit beginnen und die Übung vor dem Badezimmerspiegel machen. Im Laufe des Tages wiederholen Sie die Übung dann jedes Mal, wenn Sie an einem Spiegel vorbeikommen oder Ihr Spiegelbild in einem Fenster sehen. Sie können auch einen Taschenspiegel einstecken, der ermöglicht es Ihnen, jederzeit eine Spiegel-Übung zu machen, wenn Sie gerade ein paar Minuten Zeit dafür haben.

Es kann sehr hilfreich sein, Ihre Erfahrungen mit der Spiegelarbeit in einem Tagebuch festzuhalten. Notieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle, dann sehen Sie deutlich, welche Fortschritte Sie machen. Ich habe Tagebuch-Übungen eingefügt, bei denen ich Ihnen einige Fragen vorschlage, die dabei helfen, den Schreibprozess in Gang zu bringen. Ich glaube, dass jeder Mensch über eine innere Kraft verfügt, ein höheres Selbst, das mit der universalen Macht in Verbindung steht, jener Macht, die uns liebt, die uns erhält und Wohlstand und Fülle jeder Art in unser Leben strömen lässt. Das Tagebuchschreiben wird Ihnen helfen, sich für diese Macht zu öffnen. So werden Sie erkennen, dass Sie in Ihrem Inneren alles finden, was Sie brauchen, um zu wachsen und sich positiv zu verändern.

Auch füge ich für jeden Tag einen Herzgedanken bei, der Ihre Spiegelarbeit unterstützt, und eine Affirmation, die Ihnen hilft, das Thema des Tages aktiv anzugehen. Zum Abschluss folgt eine geführte

Meditation. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich abends vor dem Schlafengehen entspannt hinsetzen und ruhig darüber nachdenken, wie diese Ideen Ihr Leben leichter und besser machen können.

Spiegel-Übung für den 1. Tag

1. Stellen oder setzen Sie sich vor Ihren Badezimmerspiegel.
2. Schauen Sie sich in die Augen.
3. Atmen Sie tief durch und sprechen Sie folgende Affirmation: *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 wirklich zu lieben.*
5. Das ist die erste Übung. Ich weiß, dass sie zunächst gar nicht so einfach ist, aber probieren Sie es bitte trotzdem! Atmen Sie tief durch und sagen Sie: *Ich bin bereit, dich lieben zu ler-nen, [Ihr Name]. Ich bin bereit, dich lieben zu lernen.*

Wenn Sie während des Tages an einem Spiegel vorbeikommen oder irgendwo Ihr Spiegelbild sehen, wiederholen Sie die Affirmationen, entweder laut oder still in Gedanken.

Es ist gut möglich, dass Sie sich während der Spiegelarbeit anfangs albern oder dumm vorkommen, wenn Sie die Affirmationen immer wieder aufsagen. Vielleicht werden Sie

sogar wütend, oder es kommen Ihnen die Tränen. Das ist alles okay und völlig normal. Und Sie sind damit nicht allein. Denken Sie daran, dass ich bei Ihnen bin. Ich habe das auch durchgemacht. Und morgen ist ein neuer Tag.

Ihre innere Kraft: Tagebuch-Übung für den 1. Tag

1. Notieren Sie unmittelbar nach der morgendlichen Spiegel-Übung Ihre Empfindungen und Beobachtungen. Haben Sie Wut verspürt, sind Sie sich albern oder dumm vorgekommen?
2. Notieren Sie sechs Stunden nach der Übung erneut, was Sie empfinden und beobachten. Fangen Sie allmählich an, während Sie im Tagesverlauf beim Anblick Ihres Spiegelbildes die Affirmationen wiederholen, das zu glauben, was Sie zu sich selbst sagen?
3. Achten Sie während des Tages auf Veränderungen in Ihrem Verhalten oder Ihrer Geisteshaltung. Wird die Übung durch Wiederholung einfacher oder ist sie unverändert schwierig?

Notieren Sie am Ende des Tages vor dem Schlafengehen, was Sie durch die heutige Spiegel- Übung gelernt haben.

**Ihr Herzgedanke für den 1. Tag:
*Ich bin offen und empfänglich***