

(Download pdf) Lass dein Leben leuchten!: Affirmationen zum Glcklichsein

## Lass dein Leben leuchten!: Affirmationen zum Glcklichsein

Von Gila van Delden

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #60553 in BcherVerffentlicht am: 2012-01-09Abmessungen: 7.36 x .79b x 4.69l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 76.Mb

**Von Gila van Delden : Lass dein Leben leuchten!: Affirmationen zum Glcklichsein** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lass dein Leben leuchten!: Affirmationen zum Glcklichsein:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen27 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswert..Von delinoFr alle die schon die anderen Bcher der Autorin gelesen haben ist es eine tolle

Zusammenfassung mit durchaus auch neuen Impulsen und Gedanken. Man ist sofort wieder in der Welt der positiven Einstellung und Gedanken gefangen, diese Anregungen kann man gar nicht oft genug lesen. Wer die anderen Bücher der Autorin noch nicht gelesen hat wird neugierig gemacht, kann aber auch diesem Buch problemlos folgen. Ich schätze den Erzählstil der Autorin sehr, gerade weil viele andere ähnliche Bücher bzw. Autoren oft sehr sachbezogen oder sehr mit erhobenem Zeigefinger schreiben. Das fällt hier durch die vielen Geschichten und Beispiele aus ihrem Leben und das ihrer Kursteilnehmer weg. Man wird beim Lesen darin bestärkt das man auch alles bewältigen kann und man nicht alleine ist. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebenshilfe Von pumuckel Diese Bücher tun gut !!! wenn es einem mal nicht gut geht. helfen gut um wieder positive Wende in dem Gedankengang zu bekommen. Habe ich mir besorgt, nachdem mir 'ne Freundin den Tip gegeben hat. vielleicht eher wohl von Frau für Frauen geschrieben. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. GILA...lass Dein Leben leuchten Von Fischer Christel Dieses Buch ist klasse ich verschlinge es regelrecht. Dieses Buch sollte jeder Mensch gelesen haben es öffnet Türen zum glücklicherem Leben. Vermeidliche Schicksalsschläge werden auch mal von einer anderen Seite beleuchtet Das Buch ist ein Trost...ein Wegweiser für viele Menschen die einen neuen Lebensabschnitt beginnen ( wollen). Eine klare Kaufempfehlung kann ich nur geben

Kurzbeschreibung Affirmationen für ein Leben in Licht und Liebe Das allergrößte Geschenk des Lebens ist die Kraft der Gedanken. Wenn wir ihre Energie liebevoll einsetzen, wird sich unser Leben von Grund auf ins Positive ändern. Denn die Gedanken von heute sind die Wirklichkeit von morgen! Mit über 100 hochwirksamen Affirmationen für die zentralen Lebensbereiche findet der Leser den Weg zu innerem Frieden, Zuversicht und Harmonie. über den Autor und weitere Mitwirkende Gila van Delden ist geprüfte psychologische Beraterin, Hypnosetherapeutin und Expertin für Entspannungstechniken. International bekannt durch die Verfilmung ihrer turbulenten Lebensgeschichte mit Barbara Rudnick und Heiner Lauterbach in den Hauptrollen. Autorin erfolgreicher Bücher und erfahrene Seminarleiterin. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Einleitung Warum ist das Leben hier auf dieser Welt für den einen ein Spiel, eine Herausforderung, eine Ansammlung von Chancen, getragen von Dankbarkeit, Glück und Liebe? Und warum ist es für den anderen ein Kampf, voller Schwierigkeiten und Probleme, eine Bedrohung, mit dem Gefühl, vom Pech verfolgt und der Missgunst anderer ausgesetzt zu sein? Hat der eine im Leben das große Los gezogen und der andere nur die Nieten? Ist alles vorbestimmt? Können wir unsere Lebensumstände durch unsere eigene Bewusstseinshaltung beeinflussen? Kann es sogar sein, dass einer, der meint, die Nieten gezogen zu haben, plötzlich erkennt, dass auch er ein glückliches Leben führen kann? Und wenn ja, wie? Fragen über Fragen, denen ich hier in diesem Buch gern auf den Grund gehen möchte. Wir alle kennen Menschen beider Kategorien und fragen uns oft, woher diese unterschiedlichen Einstellungen kommen. Die Antwort liegt in dem Wort Einstellung. Wie wir eingestellt sind, so wird auch unser Leben verlaufen. Und wovon hängt unsere Einstellung ab? Mit Sicherheit hat unser Umfeld in der Kindheit eine wichtige Rolle gespielt, zum Beispiel das Elternhaus oder unsere Lehrer. Aber irgendwann dürfen wir begreifen, dass wir selber viel dazu beitragen können, die Umstände unseres Lebens zu formen. Spätestens dann sollten wir die Verantwortung für uns selbst und für unser Leben übernehmen. Unser Glück ist kein Geschenk, das andere Menschen für uns bereithalten. Unser seelisches und körperliches Wohlbefinden von uns selber ab. Nicht irgendeine unfassbare Kraft, sondern wir selbst beeinflussen unsere Lebensumstände und bestimmen so viel von dem, was uns widerfährt! Wir selbst sind es, die über die Sichtweise der Ereignisse unseres Lebens entscheiden. Denn nicht die Ereignisse sind positiv oder negativ, sondern unsere Einstellung dazu! Nach der Neuerscheinung eines Buches werde ich oft von meinen Lesern gefragt, ob denn schon wieder ein neues über diese Themen unterwegs sei. Darauf entgegne ich stets belustigt: Fragt doch mal eine Wöchnerin, die gerade ein Baby zur Welt gebracht hat, wann denn das nächste kme ! Nachdem aber mein Affirmationsbuch Impulse zum Glücklichsein so gut angenommen wurde, hatte ich mich schon länger mit dem Gedanken getragen, ein weiteres Lebenshilfebuch zu schreiben. Doch meine Engel hatten etwas anderes mit mir vor, denn plötzlich trug der Integral-Verlag, der zur Bertelsmann-Gruppe gehört, den Wunsch an mich heran, einen Nachfolger meines Impulse-Buches zu schreiben. Das wäre mein erstes Buch, welches nicht zuerst als Hardcover-Version in unserem Country-Verlag herausgegeben würde. Doch je mehr ich darüber nachdachte, desto ratsamer erschien mir dieser Gedanke. Dadurch würden mehr Menschen von der Möglichkeit erfahren, die Umstände ihres Lebens weitgehend selbst beeinflussen zu können, als durch unseren Verlag. So entstand die Idee für dieses Buch Lass dein Leben leuchten! Seit 1994 leite ich nun viele Seminare in Deutschland und den deutschsprachigen Nachbarländern. Und immer wieder bestätigen mir meine Teilnehmer, wie wertvoll Affirmationen für ihr Leben sind. Sie haben erkannt, wie sehr sie mit diesem Instrument den Kurs ihres Lebens mitbestimmen und sich wieder einordnen können, wie man in der Nautik sagt. Dieses Buch soll mit seinen Affirmationen Hilfe zur Selbsthilfe geben und die Frage klären: Wo stehe ich in diesem Moment? Wie bekomme ich meine Einstellung dahingehend in den Griff, dass sie für und nicht gegen mich wirkt? Welches Gefühl ist mit einer Situation oder einer Tätigkeit verbunden, das heißt, fühle ich mich wohl dabei? Lebe ich in Einklang mit den geistigen Gesetzen? Sind meine Gedanken und Handlungen auch für andere liebevoll, oder

schade ich eventuell anderen, weil mein Vorteil auf ihre Kosten geht? Jeder Wunsch sollte von uns zuerst gründlich geprüft werden. Wenn er für unser Leben richtig ist, dann werden wir auch Mittel und Wege finden, uns diesen Wunsch zu erfüllen, ohne anderen zu schaden. Nach dem Gesetz des Ausgleichs kommt früher oder später alles auf uns selbst zurück. Hier greifen Affirmationen. Schritt für Schritt führen sie uns immer mehr dorthin, ein mit negativen Gefühlen behaftetes Programm unseres Unterbewusstseins durch ein positives zu ersetzen. Und genau das ist es, was ich mit diesem Buch erreichen möchte. Affirmationen Was sind Affirmationen? Dazu möchte ich gern vorab einige grundsätzliche Erläuterungen geben: Alles, jeder Gedanke, jedes Wort, ist eine Affirmation, eine Bestätigung. Aus unseren Gedanken werden Worte. Daraus entstehen dann unsere Handlungen und unsere Überzeugungen. O je, wird jetzt so mancher Leser denken, wenn jeder Gedanke und jedes Wort bereits eine Affirmation ist, dann wird mir auch klar, warum es so viele offene Baustellen in meinem Leben gibt. In meinen Seminaren beschreibe ich Affirmationen als Bestätigungen von Ereignissen, die noch nicht eingetreten sind. Möchten wir die Wirkungskraft von Affirmationen erfahren, müssen wir so tun, als ob sich die Situation bereits ereignet hätte, auch wenn unser Leben momentan etwas völlig Gegenständliches zeigt. Unsere Worte und Gefühle bejahen diese Geschehnisse unserer Zukunft. Durch positive Affirmationen setzen wir bewusst die Ursachen für zukünftige positive Ergebnisse. Wir werden kritische Situationen meistern, weil wir unsere Gedanken für die Lösung einsetzen und nicht für das Problem. Affirmationen verändern und gestalten die Umstände unseres Lebens. Sie erschaffen unsere Wirklichkeit; am ehesten, wenn wir mit einem freudigen Gefühl die Wunscherfüllung bereits vor Augen haben. Mit Affirmationen können wir unserem Lebensschiff den Kurs vorgeben und eine angenehme Reise bestellen wie zum Beispiel nette Passagiere und Mitreisende, ausreichend Proviant, viel Kraft und Vertrauen, um auch Stürme zu bestehen. Wir können jedoch nicht Ereignisse, die wir erleben sollen, verhindern wir können uns nur mit genügend Kraft versehen. Affirmationen sind Lebensformeln, die zu Glaubenssätzen werden. Alles, was wir dazu benötigen, ist bereits in uns selbst angelegt. Wir haben also alles in uns. Affirmationen sind Werkzeuge für ein konstruktives und kraftvolles Leben. Benutzen wir diese, heißt das allerdings auch, dass wir uns bereit erklären, für alles, was uns widerfährt, die volle Verantwortung zu übernehmen. Viele von uns wissen jedoch gar nicht, wie sie dieses wertvolle Instrument einsetzen können, um mehr Liebe und Gutes im Leben zu erfahren. Niemand würde versuchen, einen Nagel mit bloßer Hand in die Wand zu schlagen. Wir nehmen einen Hammer, und schon funktioniert es! Dieses Beispiel macht deutlich, dass wir mit geeignetem Werkzeug eher in der Lage sind, Halt und Struktur in unser Leben zu bringen. Oft werde ich in meinen Seminaren gefragt, ob man denn nun sein gesamtes Denken ändern müsse. Meine Antwort darauf kann nur sein: Falls euer bisheriges Denken und eure Worte überwiegend negativ, kritisierend und misstrauisch sind, ist eine durchgreifende Änderung eurer Einstellung mehr als sinnvoll! Machen wir doch mal den Ein-Tages-Test. Einen Tag lang fragen wir uns: Welche Qualität hat dieser Gedanke, der jetzt gerade in meinem Bewusstsein ist? Ist er gut und konstruktiv, voller Kraft und Liebe für mich und andere? Oder ist er zaghaft, zaudernd, missgünstig, rgerlich oder wütend? Und dann sollten wir am Ende dieses Tages das Fazit ziehen: Wie war dieser Tag? überwiegend mit positiven Gedanken besetzt oder vielleicht genau das Gegenteil? Machen wir uns klar: Zuerst sollten wir jeden Wunsch daraufhin überprüfen, ob die Erfüllung auch anderen Menschen nutzt oder zumindest ihnen nicht schadet. Ganz besonderer Segen liegt auf einer Entscheidung, die zum Wohle aller getroffen wird. Neiden wir einem anderen Menschen dagegen Besitz, Erfolg oder Reichtum, wird unser Unterbewusstsein dafür sorgen,...