

Louise Hay
Heile deinen Körper



arkana

LUISE HAY

Heile deinen Körper

Seelisch-geistige Gründe
für körperliche Krankheit

*Aus dem Amerikanischen
von Karl Friedrich Hörner*



arkana

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe August 2024

Copyright © 1982 der Originalausgabe: Luise Hay

Copyright © 1983 der deutschen Erstausgabe:

Lüchow in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Hay House Inc., Santa Monica, California, USA

Titel der Originalausgabe: Heal Your Body

Umschlag: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: © Daniela Hofner

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34325-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Kapitel 1: Unsere Macht liegt im Hier und Jetzt	15
Kapitel 2: Mentale Entsprechungen	19
Die Gedankenmuster, die unsere Erfahrungen bestimmen	20
Das Ersetzen alter Denkmuster	21
Kapitel 3: Affirmationen zur Heilung	25
Kapitel 4: Die Ursachen von Wirbelverschiebungen heilen	139
Übersicht: Auswirkungen von Wirbelverschiebungen	142
Weitere Anmerkungen	153
Behandlung durch Liebe	156
Dank	158
Die Autorin	159

Schon lange glaube ich daran: »Alles, was ich wissen muss, wird mir offenbart. Alles, was ich brauche, kommt zu mir.« Alles ist gut in meinem Leben. Es gibt kein neues Wissen. Alles ist uralt und unendlich. Es ist mir eine Freude und ein Vergnügen, Weisheit und Wissen zusammenzutragen zum Wohle und Nutzen derer, die sich auf dem Wege zur Heilwerdung befinden. Jetzt lege ich es euch vor, die ihr mich gelehrt habt, was ich heute weiß: meinen vielen Klienten, meinen Freunden, meinen Lehrern und der Göttlichen, Unendlichen Intelligenz, die durch mich vermittelte, was andere erfahren sollen.

A handwritten signature in cursive script, reading "Louise Hay". The signature is written in a dark ink and is positioned above the printed name.

Louise Hay

Vorwort

Als ich die erste Fassung von *Heile deinen Körper* erstellte, hätte ich kaum vermutet, dass ich heute das Vorwort zu einer vierten, verbesserten und mehrfach erweiterten Version schreiben würde. Das »kleine blaue Buch«, wie es mittlerweile Tausende liebevoll nennen, wurde vielen zum unverzichtbaren Gebrauchsgegenstand. Ich habe Hunderttausende von Exemplaren verkauft – weit mehr, als ich seinerzeit erträumt hatte. *Heile deinen Körper* hat zahllose Türen geöffnet und mir überall Freunde eingebracht. Wohin ich auch reise: An allen Orten begegne ich Menschen, die mir offensichtlich fleißig benutzte Büchlein zeigen, die sie in Hand-, Brief- oder Aktentasche ständig bei sich zu tragen pflegen.

Dieses kleine Buch an sich »heilt« aber keinen. Es weckt in dir die Fähigkeit, zu deinem Heilungsprozess selbst beizutragen. Damit wir gesund und heil werden, müssen wir ausgeglichen werden in Körper, Seele und Geist. Wir müssen gut für unseren Körper sorgen. Wir müssen eine positive Einstellung zu uns selbst und zum Leben haben. Und wir brauchen eine starke, geistige Rückbindung. Wenn diese drei Bedingungen erfüllt sind, können wir uns des Lebens freuen. Kein Arzt, kein Heilpraktiker kann uns dies geben, solange wir nicht beschließen, zu unserem Heilungsprozess aktiv beizutragen.

Du wirst in dieser Ausgabe zahlreiche neue Einträge finden, darüber hinaus Querverweise, die die Arbeit erleichtern sollen