

LOUISE HAY
ROBERT HOLDEN

Das Leben
LIEBT
dich!

7 spirituelle Übungen
für Körper und Seele

Aus dem Englischen übersetzt
von Thomas Görden



INHALT

Einleitung 7

1. Kapitel: DER BLICK IN DEN SPIEGEL 17
Übung 1: *Lass dich vom Leben lieben* 45

2. Kapitel: JA ZUM LEBEN SAGEN 52
Übung 2: *10 Punkte* 79

3. Kapitel: FOLGE DEINER FREUDE 87
Übung 3: *Meine Affirmations-Tafel* 115

4. Kapitel: VERGEBEN UND LOSLASSEN 121
Übung 4: *Die Skala der Vergebung* 158

5. Kapitel: JETZT DANKBAR SEIN 165
Übung 5: *Tägliche Dankbarkeit* 197

6. Kapitel:

ÖFFNE DICH FÜR GESCHENKE 204

Übung 6: *Ein Geschenke-Tagebuch* 233

7. Kapitel: DIE ZUKUNFT HEILEN 240

Übung 7: *Die Welt segnen* 274

NACHWORT 279

DANKSAGUNG 283

FUSSNOTEN 285