



Leseprobe

Dr. Joseph Murphy

Die Macht Ihres Unterbewusstseins

Das Suggestionsprogramm

Bestellen Sie mit einem Klick für 29,99 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 18. Mai 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Dr. Joseph Murphy
Die Macht Ihres Unterbewusstseins
Das Suggestionprogramm

Dr. Joseph
MURPHY

Die
Macht
Ihres
Unter-
bewusstseins

DAS SUGGESTIONSPROGRAMM

Aus dem Amerikanischen von Wolfgang Maier

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Tauro liefert Papier Union.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
unter <http://www.ddb.de> abrufbar.

© by The Jean L. Murphy Trust 2008
© der deutschsprachigen Ausgabe 2008/2009/2010/2015 Ariston Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany 2009

ISBN 978-3-424-20125-3

Inhalt

Einführung	7
Teil 1	
Entspannung und Selbstvertrauen	9
Die Schatzkammer in Ihrem Inneren	11
Die Funktionsweise des Geistes	19
Leben Sie entspannt und selbstbewusst	30
Teil 2	
Gesundheit und Wohlbefinden	43
Die Macht Ihres Unterbewusstseins für die Heilung	45
Die heilende Kraft des Unterbewusstseins in der Praxis	54
Das Unterbewusstsein dient dem Leben	68
Teil 3	
Wohlstand und Erfolg	75
Wie Sie mithilfe Ihres Unterbewusstseins Ihre Ziele verwirklichen... ..	77
Ihr Recht auf Reichtum	85
Unterbewusstsein und Erfolg	92
Teil 4	
Harmonische Beziehungen	101
Das Unterbewusstsein und Ihre Mitmenschen	103
Wie Sie anderen und sich selbst vergeben	111
Das Unterbewusstsein und Ihre Beziehungen	118

Einführung

Warum ist das Leben des einen Menschen von Trauer überschattet, das eines anderen von Glück erfüllt? Warum genießt ein Mensch Reichtum und Ansehen, während sein Nachbar am gesellschaftlichen Rand lebt? Warum reiht ein Mensch Erfolg an Erfolg, während ein anderer vom Regen in die Traufe gerät? Warum vollbringt einer geniale Leistungen, während ein anderer lustlos einer unbefriedigenden Tätigkeit nachgeht? Warum übersteht einer eine angeblich unheilbare Krankheit, die einem anderen den Tod bringt? Warum führt der eine Mensch eine glückliche Ehe, während seine Geschwister an der Seite ihrer Partner nur Leid und Enttäuschung erleben? Warum?

Die Antwort auf diese und weitere Fragen liegt in den Funktionen von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wenn Sie die Gesetze des Unterbewusstseins kennen und anwenden, werden Sie die Kraft haben, alle Schwierigkeiten zu lösen, Sie werden sich aus den Ketten seelischer und körperlicher Leiden befreien und den geraden Weg zu Freiheit, Glück und innerer Zufriedenheit finden. *Die Macht Ihres Unterbewusstseins* lehrt Sie genau diese Gesetze und zeigt Ihnen, wie Sie sie nutzen können. Es wird Ihnen Gesundheit bringen und neue Kräfte in Ihnen wecken. Der bewusste Umgang mit Ihren seelischen Kräften wird Sie von den tausend Ängsten und Befürchtungen befreien, die Sie jetzt vielleicht gefangen halten, und Ihnen ein Leben in Freiheit ermöglichen.

Zum Umgang mit diesem Suggestionsprogramm

Das vor Ihnen liegende Buch und die vier zum Set gehörenden CDs bilden eine Einheit. Das Buch vermittelt Ihnen die Grundlagen des positiven Denkens und regt Sie zu Übungen an, die Dr. Joseph Murphy vorschlug, um ausnahmslos jeden Menschen erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden zu lassen. Es besteht aus vier Teilen, die Sie mit den grundlegenden Gesetzen des Geistes für Entspannung und Selbstvertrauen, Gesundheit und Wohlbefinden, Wohlstand und Erfolg und für harmonische Beziehungen vertraut machen. Auch die vier CDs widmen sich jeweils einem dieser entscheidenden Themen unseres Lebens. Sie finden darauf jeweils zwei Übungen: eine geführte Meditation und eine mit positiven Botschaften unterlegte Musik, die auf das Unterbewusstsein einwirkt, wenn Sie sie oft genug hören.

Teil 1 der vier CDs

Die Meditationen zu den jeweiligen Themen sollten Sie möglichst täglich hören. Sie werden dabei durch eine einfühlsame Stimme und beruhigende Musik in die Entspannung geführt. Im Zustand der Entspannung werden Sie dann die Veränderungen herbeiführen, die Sie sich wünschen. Sie werden bald am eigenen Leibe spüren, dass Sie selbst Ihr Leben meistern.

Der Ablauf der Entspannungsübung ist immer der gleiche: Einleitung der Entspannung, Vertiefung der Entspannung, Visualisierung und Rückkehr in das Alltagsbewusstsein. Da diese Methode, zusammen mit der sanften Musik und den genau arrangierten Worten, sehr intensiv wirkt, dürfen Sie diesen Teil der jeweiligen CD niemals in einem fahrenden Auto hören.

Teil 2 der vier CDs und die Subliminals

Die jeweils zweite Hälfte der vier CDs enthält nach einem kurzen, einleitend gesprochenen Text Musik. Dieser Musik sind unterschwellig – man nennt das subliminal – Botschaften unterlegt, die Ihr Unterbewusstsein wahrnehmen kann. Es lässt sich von ihnen beeinflussen – und da die hier verwendeten Subliminals positive Affirmationen sind, werden sie Ihr Unterbewusstsein veranlassen, Ihr Leben zum Besten zu wenden. Viele Untersuchungen zeigen, dass Subliminals einen starken Einfluss auf uns haben, sie werden seit Langem in vielen Bereichen der Therapie eingesetzt. Natürlich hängt die Wirkung entscheidend davon ab, wie oft Sie Ihrem Unterbewusstsein diese Botschaften zu Gehör bringen. Welche Affirmationen genutzt wurden, hören Sie am Anfang der jeweiligen Übung, außerdem können Sie sie zu Beginn der jeweiligen Hauptkapitel dieses Buches nachlesen.

Es lohnt sich, den zweiten Teil der CDs noch häufiger zu nutzen als den ersten, denn ihn können Sie – ganz anders als Teil 1 – auch hören, wenn Sie mit ganz anderen Dingen beschäftigt sind, wenn Sie Hausarbeiten erledigen, in einer illustrierten blättern und sogar, wenn Sie Auto fahren. Vor allem aber sollten Sie diese Subliminals hören, wenn Sie in diesem Buch die entsprechenden Kapitel lesen. Das wird die Wirkungen noch um ein Vielfaches verstärken und Ihnen helfen, im entsprechenden Bereich des Lebens alles das zu erreichen, was Sie sich wünschen und erträumen.

Teil 1

Entspannung und Selbstvertrauen

Dr. Joseph Murphy macht Sie mit den Gesetzen des Geistes bekannt. Seine phänomenale Botschaft ist einfach: Der Mensch ist, was er täglich denkt – und zwar, was er im innersten Herzen denkt. Alles, was Sie denken, glauben und fühlen, prägt sich Ihrem Unterbewusstsein ein. Und Ihr Unterbewusstsein bringt alles, was Sie ihm eingepägt haben, in Ihrer Persönlichkeit und in Ihrem Leben zum Ausdruck.

Die Schlussfolgerung ist einfach: Es gilt, positiv zu denken. Sie sollten Ihrem Unterbewusstsein also lebensbejahende und aufbauende Inhalte eingeben und es von negativen Einflüssen – gleichgültig, ob von innen oder außen kommend – frei halten.

Die Subliminals

Folgende Affirmationen sind der Musik im zweiten Teil der ersten CD unterlegt. Spüren Sie die Kraft und die positive Energie, die Sie durchströmt, wenn Sie diese Sätze achtsam lesen? Hören Sie diesen Teil der CD immer wieder, auch und vor allem während Sie in diesem Kapitel lesen.

Ich kann mein Leben jederzeit ändern.

Ich muss nur mein Denken und Glauben ändern.

Das ändert auch meine Gefühle.

Ab sofort entscheide ich allein, was ich denke.

Ich wähle immer das, was lebensbejahend und aufbauend ist.

Ab sofort entscheide ich allein, was ich denke.

Ich habe mich entschieden, in meinem Leben zu gewinnen.

Ich mache aus mir das Beste.

Mutig nehme ich die Herausforderungen des Lebens an.

Ich schaffe es.

Ich vergebe mir, was ich bisher vielleicht falsch gemacht habe.

Ich vergebe auch allen, die mich vielleicht einmal verletzt haben.

Ich vergesse alles Vergangene. Ich blicke vorwärts.

Ich wünsche allen Menschen Frieden und Harmonie und alle Segnungen des Lebens.

Meine Ansichten und Überzeugungen sind aufbauend.

So öffnet mir die Macht meines Unterbewusstseins alle Tore.

Zu leben ist schön, und ich bin dafür dankbar.

Die Schatzkammer in Ihrem Inneren

Zu diesem Kapitel

Das Geheimnis glücklicher und erfolgreicher Menschen besteht in ihrer Fähigkeit, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verständigen und seine Energien freizusetzen. Das Gleiche können Sie auch! Denn Ihr Inneres enthält eine unerschöpfliche Kraft. Blicken Sie nach innen, und Sie finden die Erfüllung Ihrer Wünsche! Genauer erfahren Sie in diesem Kapitel, lesen Sie es am besten, während Sie den zweiten Teil der ersten CD hören.

Alles Gute ist bereits in Ihnen

Unermesslicher Reichtum umgibt Sie, sobald Sie sich auf Ihre Psyche konzentrieren und dort die unerschöpflichen Energien entdecken. Ihre Seele birgt eine Goldader, deren Erschließung Ihnen alles ermöglichen wird, was Sie von einem glücklichen Leben erwarten. Viele Menschen gleichen Schlafwandlern, weil sie die Existenz dieser Weisheit und Liebe nie entdecken. Aber jeder Mensch kann das erreichen, was er sich ersehnt. Ein Magnet hebt Lasten, die das eigene Gewicht um etwa das Zwölffache übersteigen – entmagnetisiert jedoch bewegt das gleiche Metallstück nicht einmal eine Feder von ihrem Platz. Dieser Vergleich trifft auch auf den Menschen zu. Der von magnetischer Kraft durchströmte Mensch ist voll Zuversicht und Selbstvertrauen. Er weiß, dass er geboren wurde, um erfolgreich zu sein. Der »entmagnetisierte« Mensch dagegen wird von Furcht und Zweifeln gequält. Bietet sich ihm eine günstige Gelegenheit, so sagt er sich: »Das geht ja doch schief. Das kostet mich höchstens mein Vermögen. Ich mache mich nur zur Zielscheibe des Spottes.« Men-

schen mit dieser Überzeugung werden es nie im Leben zu etwas bringen, weil sie nicht den Mut haben, sich zu verändern, und deshalb hilflos auf der Strecke bleiben. Dieses Buch erschließt Ihnen aber das Geheimnis des Unterbewusstseins, und wie ein Magnet werden Sie Glück, Reichtum und Macht anziehen.

Das größte Geheimnis aller Zeiten

Was ist Ihrer Meinung nach das größte Geheimnis aller Zeiten? Die Atomenergie? Die Freisetzung ungeheurer Kräfte durch Kernschmelze? Die Wirkungsweise der Gene und die Evolution in der Natur? Die Raumfahrt? Nein? Worum handelt es sich also? Wo ist dieses größte aller Geheimnisse zu entdecken? Wie ist es zu entschlüsseln? Wie anzuwenden? Die Antwort auf alle diese Fragen ist ebenso einfach wie überraschend: Das Geheimnis, von dem wir hier sprechen, besteht in nichts anderem als in der ungeheuren Kraft Ihres Unterbewusstseins. Wer hätte hier die Lösung der größten Rätsel gesucht?

Ein Beispiel

Vor einiger Zeit schrieb mir eine Dame folgenden Brief: »Ich bin 75 Jahre alt, Witwe, und meine Kinder sind längst erwachsen und selbstständig. Ich beziehe eine Pension und lebe völlig zurückgezogen. Eines Tages besuchte ich einen Ihrer Vorträge über die Macht des Unterbewusstseins, in dem Sie erklärten, dass sich dem Unterbewusstsein durch häufige Wiederholung, Glauben und Vertrauen bestimmte Ideen einprägen lassen. Darum begann ich, mit fester Überzeugung mehrmals am Tage laut zu mir zu sagen: »Es gibt einen Menschen, der mich braucht. Ich bin glücklich verheiratet mit einem gütigen, liebevollen und geistig niveaувollen Mann. Mein Leben hat einen Sinn!«

Zwei Wochen lang sprach ich diesen Satz immer wieder laut aus, bis ich eines Tages in einer Apotheke einem Pharmazeuten begegnete, der sich bereits aus dem Geschäftsleben zurückgezogen hatte. Er machte auf mich den Eindruck eines gütigen, verständnisvollen und sehr gläubigen Menschen. Er entsprach in allem dem Mann, um den ich gebeten hatte. Kaum eine Woche später machte er mir einen Heiratsantrag. Und im Augenblick befinden wir uns auf unserer Hochzeitsreise nach Europa. Ich weiß, dass die Kraft meines Unterbewusstseins uns beide mit Gottes Segen zusammenführte.«

Die wunderbare Kraft Ihres Unterbewusstseins

Sobald Sie einmal gelernt haben, sich die Kraft Ihres Unterbewusstseins zu erschließen, werden Macht, Reichtum, Gesundheit, Glück und Freude in ungeahntem Ausmaß Ihr Leben erfüllen. Diese Kraft müssen Sie nicht erst erwerben – Sie besitzen sie bereits. Sie brauchen nur noch ihre Beschaffenheit und ihre Wirkungsweise zu verstehen, um sie erfolgreich in allen Bereichen und bei allen Problemen Ihres Lebens einsetzen zu können. Das hierzu nötige Wissen und Verständnis erwerben Sie ganz von selbst bei der Lektüre der hier beschriebenen Methoden. Alles wird Ihnen in einem neuen Licht erscheinen und Sie werden von innen her die Energien erzeugen, mit deren Hilfe Sie Ihre Hoffnungen und Träume verwirklichen können. Entschließen Sie sich dazu, von nun an Ihr Leben reicher, glücklicher und besser zu gestalten als bisher!

Die tiefsten Schichten Ihres Unterbewusstseins besitzen unendliches Wissen, unvorstellbare Macht und einen unerschöpflichen Vorrat an Möglichkeiten, Anlagen und Talenten in sich, die nur darauf warten, voll entwickelt zu werden und Ausdruck zu finden. Gestehen Sie sich die Existenz dieser seelischen Kräfte ein, und sie werden in kürzester Zeit Ihr Leben bestimmen. Die Ihrem Unterbewusstsein eigenen unendlichen Kenntnisse werden Ihnen überall und jederzeit alles Wissenswerte enthüllen, sofern Sie dafür offen und aufnahmebereit sind. Das Unterbewusstsein ist eine Quelle neuer Gedanken und Ideen – vielleicht schlummert in Ihnen ein Entdecker oder ein Erfinder, vielleicht wartet in Ihnen ein Schriftsteller auf seine kreative Verwirklichung. Auf jeden Fall aber wird die Weisheit Ihres Unterbewusstseins Ihnen Auskunft über Ihr eigentliches Wesen geben, über Ihre wahren Talente und wie Sie diese vervollkommen und verwerten können, um den Platz im Leben zu erreichen, der Ihnen zusteht und den Sie – und nur Sie allein – vollkommen ausfüllen können.

Die Kräfte Ihres Unterbewusstseins können Ihnen auch den idealen Lebens- oder Geschäftspartner zuführen. Indem Sie der Stimme Ihres Unterbewusstseins folgen, werden Sie zuverlässige Kunden finden und jene finanzielle Unabhängigkeit gewinnen, die es Ihnen erlaubt, das zu tun und zu werden, wovon Sie immer träumten.

Sie haben ein Recht darauf, diese innere Welt Ihrer Gedanken und Gefühle, diese riesigen Schätze an Macht, Einsicht, Liebe und Schönheit zu entdecken. Diese Kräfte sind zwar unsichtbar, doch besitzen sie einen ungeheuren Einfluss. Ihr eigenes Unterbewusstsein bietet die Lösung für jedes Problem und verfügt über die Ursache jeder Wirkung. Da Sie jetzt diese verborgenen Kräfte zu nutzen lernen, werden Ihnen bald das nötige Wissen und die Macht zur Verfügung stehen, um über Ihr Leben zu bestimmen und in Sicherheit, Glück und Überfluss zu leben.

