

Zufriedenes und glückliches SELBST!

Zufriedenes und glückliches SELBST?

Gibt es dazu einen Leitfaden?

Gibt es ein Rezept zum Glücklichsein?

JA!

Als ich 2006 einen schweren Schlaganfall erlitt, kehrte ich mein Leben um 180 Grad um und nach Weiterbildungen arbeite ich heute im Coaching und berate Menschen, ihr Leben zu meistern mit dem Ziel, glücklich zu sein. In dieser Zeit stellte ich bald fest, dass immer die gleichen «Engpässe» den Weg zum Glück verhindern. Obwohl es genaugenommen keinen Weg zum wahren Glück gibt, weil Glücklichsein der Weg ist.

Ich versuchte ein Puzzle zusammen zu stellen, wo die Schwerpunkte aufgeführt sind:



BRUNO MURER *der Gedanken-Mentor*

Aber ich höre schon Stimmen, die sagen werden: «Nein, ich will nur meine grosse Liebe finden». Oder: «Nein, ich suche nur eine neue Arbeitsstelle»; «Nein, ich will nur mehr Geld haben»; «Ich will nur gesund werden». Denn genau von diesen drei Themen handeln fast ausschliesslich die Wünsche und Anliegen meiner Klienten.

Ich bin doch davon überzeugt, wenn du glücklich bist und Selbstliebe wirklich praktizierst, hast du auch deine Liebe gefunden.

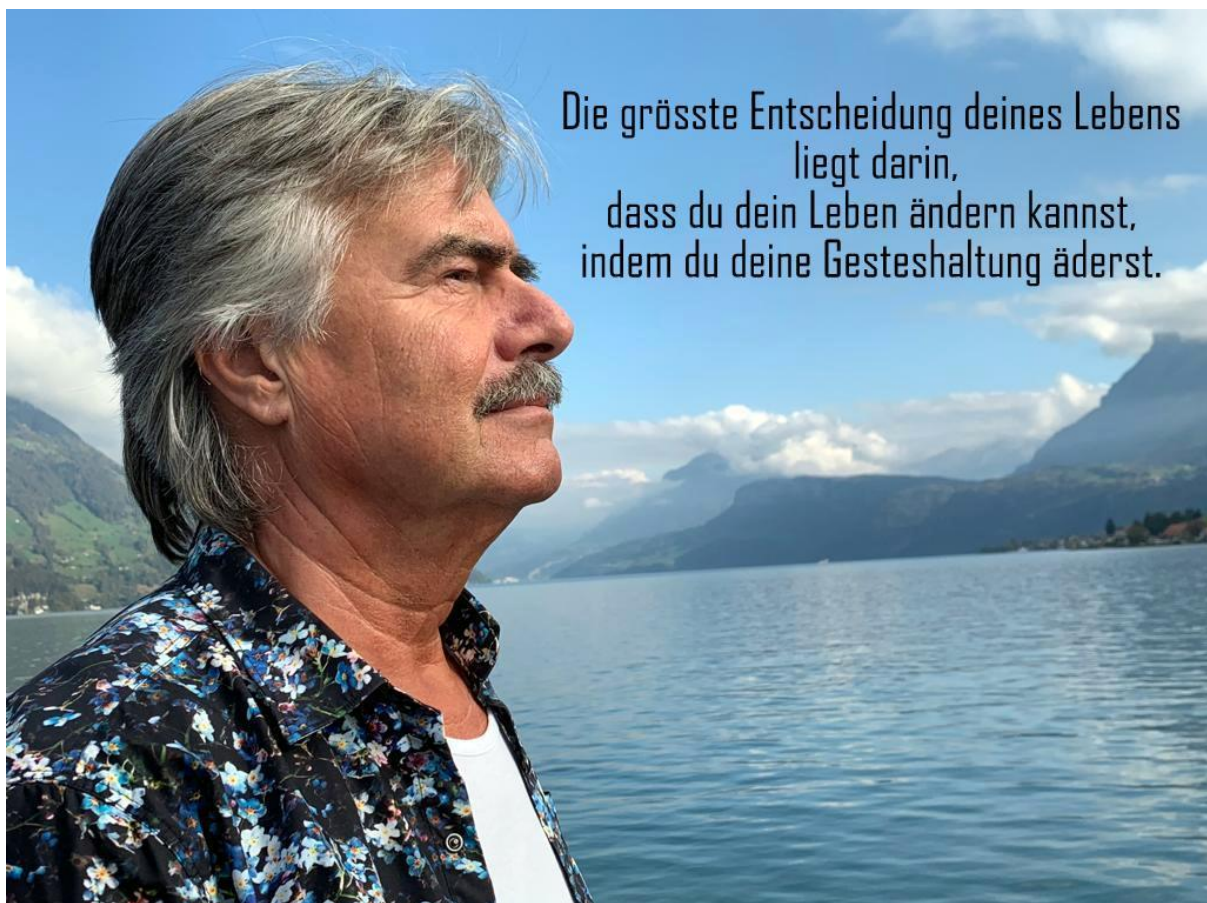
Wenn du glücklich bist und an deinem Selbstwert und deiner Selbstsicherheit arbeitest, hast du deinem Traumstelle schon gefunden.

Wenn du glücklich und zufrieden bist und Dankbarkeit zelebrierst, lebst du in der Fülle und brauchst nicht mehr Geld.

Wenn du für Veränderungen bereit bist, deine Ernährung umstellst und auf deinen Körper hörst, bist du gesund und glücklich.

Es braucht Mut anders zu denken, sich auf Veränderungen einzulassen, auf den Körper zu hören und Gefühle zuzulassen, anzunehmen und zu akzeptieren. Achtsamkeit und bedingungslose Liebe sind der Schlüssel zur neuen Lebensform.

Nachfolgend möchte ich auf diese Schwerpunkte kurz eingehen. Während meinen Behandlungen und vor allen bei meinen Feedbacks werden diese Themen stärker und tiefer angeschaut und besprochen.



Die grösste Entscheidung deines Lebens
liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Gesteshaltung äderst.

GEDANKEN – -«Training» / -«Hygiene»

Dein Leben ist das Produkt deiner Gedanken.

Ein Weiser wurde einst gefragt: "Warum bist du so glücklich?" Er antwortete: "Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, kann ich mich entscheiden, ob ich glücklich oder unglücklich sein will. Und ich entscheide mich dafür, glücklich zu sein."

Jedem Ding und jedem Sachverhalt geht ein Gedanke voraus. Der Gedanke ist der Ursprung aller Handlungen, jeglicher Materie.

Deine Gedanken sind Kräfte und immer aktiv. Ängstliche und sorgenvolle Gedanken beeinflussen dein Denken, Fühlen und Handeln ungünstig. Sie bringen dich seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht. Wisse, dass deine Gedanken, die du immer wieder für dich wirksam werden lässt, letztlich über dein Glück oder dein Missgeschick, deinen Erfolg oder dein Pech entscheiden.

Mit dem, was du denkst, sagst, fühlst und tust, steuerst du dein Leben. Sicherlich geschieht das meistens *unbewusst*. **Du kannst jedoch lernen, es bewusst zu tun.** Denke und handle „richtig“, und dein Leben wird angenehmer, glücklicher und erfolgreicher verlaufen. In Wirklichkeit sind Erfolg oder Misserfolg nur das Ergebnis der Pläne und Ziele, die du in deinem Unterbewusstsein speicherst.

Du förderst mit «richtigem» Denken deine Gesundheit und unterstützt die Heilung von Krankheiten und in gleichem Masse wächst deine Selbständigkeit, Überzeugungskraft, Fröhlichkeit und Lebensfreude. Alles scheint leichter zu gehen.

Je positiver und klarer deine Gedanken sind, desto angenehmer und erfolgreicher verläuft dein Leben. Positives Denken ist mehr als eine optimistische Lebensart oder Lebensauffassung, die bloss alles von der besten Seite betrachtet, mehr als eine heitere, bejahende Grundhaltung. Positives Denken ist das bewusste Anzapfen deiner Kraftquellen, um erfolgreicher, gesünder, gelassener und lebensfroher zu werden und aus deiner augenblicklichen Lage das Beste zu machen. Es bleibt jedoch beim Versuch, wird es nicht auch von deinem positiven Planen und Handeln begleitet.

Nur du entscheidest, ob dir ein grauer Regentag, der launische Partner oder die miesen Umsatzzahlen die Laune verderben können oder nicht.

**Situationen oder Personen kannst du nicht ändern,
wohl aber deine Einstellung dazu.**

GEFÜHLE – *zulassen / annehmen / akzeptieren*

Das Gefühl ist die Sprache der Seele.

Gefühle sind seelische Regungen und Empfindungen, die deine Einstellung und dein Verhältnis zur Umwelt mitbestimmen. Deine Fähigkeit zur inneren Anteilnahme, das Erleben und Äussern von Gefühlen in seiner Gesamtheit ist abhängig von der Stärke deiner Gefühlswerte und bei jedem Menschen unterschiedlich. Starke Gefühle prägen deine Lebensqualität, sie lassen dich vorankommen oder untergehen.

Namhafte Mediziner haben bereits den Nachweis dafür erbracht, dass die meisten Leiden und Krankheiten auf seelische Ursachen zurückzuführen sind. Es wurde sogar festgestellt, dass durch Beherrschung von Gefühlen und Aufrechterhaltung einer lebensbejahenden, furchtlosen Einstellung diesen Leiden Einhalt geboten werden konnte.

Nimm dir Zeit für dich und für das Fühlen der Gefühle und körperlichen Empfindungen (Enge, Druck, Spannung, Schmerz u.a.), die andere in dir auslösen. Jetzt wartet es auf deine Annahme, dein Lieben und dein Durchfühlen.

„Gefühl“ bedeutet ganz einfach: „Geh hin und fühle mich!“ Es sagt nicht: „Geh hin und verdränge mich.“ Das liebevolle, bejahende Durchfühlen deiner Gefühle führt zu Lebendigkeit und Erfüllung.

Wir wünschen uns «gute Gefühle», eine «positive Stimmung» und niemand will sich «schlecht fühlen». Solange wir unsere «negativen Gefühle» wie Angst, Ohnmacht, Trauer, Wut, Schuld u.a. jedoch ablehnen und «wegmachen» wollen, müssen sie sich immer wieder zeigen und unsere Stimmung nach unten drücken.

Ein zentraler Schlüssel auf dem Weg zu einem friedlichen, gesunden und lebensbejahenden fröhlichen Menschen ist **das Wieder-Fühlen–Lernen deiner Gefühle**.

Für den Verstand klingt es verrückt, wenn es heisst: Öffne dein Herz für deinen Ärger, deine Wut, deinen Hass. Sie sehnen sich nach deiner Liebe. Aber der Verstand hat keine Ahnung von der Natur der Gefühle.

Wenn du wissen willst, was in Bezug auf irgendetwas für dich wahr ist, dann achte darauf, was du *fühlst*.

Gefühle sind manchmal schwer auszumachen – und sie anzuerkennen ist oft noch schwieriger. Doch in deinen tiefsten Gefühlen verborgen findet sich deine höchste Wahrheit.

Gefühle lügen nie!

SELBSTLIEBE

Selbstliebe ist das Gegenteil von Egoismus.

Von anderen Menschen geliebt und geschätzt zu werden, ist ein wunderbares Gefühl, das wir alle brauchen und nach dem wir uns sehnen. Glücklicherweise kannst du dieses Gefühl auch selbst in dir wachrufen. Behandle dich liebevoll und wertschätzend, geh achtsam und respektvoll mit dir um, und du wirst feststellen, wie gut dir das tut.

Doch genau das fällt vielen Menschen schwer. Sie hadern mit ihren Schwächen, vergleichen sich mit anderen und missachten ihren eigenen Wert, ihre besonderen Fähigkeiten. All die Begabungen, mit denen die Schöpfung jeden einzelnen Menschen ausgestattet hat.

Sich zu mögen, vielleicht sogar zu lieben, wird fälschlicherweise nur zu leicht für arrogant oder egoistisch gehalten. Sätze wie «Eigenlob stinkt» oder «Hochmut kommt vor dem Fall» begleiten viele seit der Kindheit. Doch ein gesundes Selbstwertgefühl hat damit nichts zu tun. Heisst es nicht schon in der Bibel **«Liebe deinen Nächsten wie dich selbst?»**

Wem es an Eigenliebe mangelt, lebt meist in der Erwartung, dass andere ihm die fehlende Liebe schenken und so den Mangel ausgleichen. Doch kein anderer Mensch kann dir das Gefühl geben, liebenswert zu sein, wenn du dich nicht selbst für liebenswert hältst.

Nimm dich öfter mal in den Arm, schau in den Spiegel und sag: «Ich mag mich. Ich liebe mich.» Das mag für manche vielleicht albern klingen, aber denk daran, dass du 24 Stunden mit dir zusammen bist, mehr als mit irgendeinem anderen Menschen. Und wenn du dich nicht wirklich magst und respektierst, wird es dir umso schwerer fallen, andere wirklich zu mögen und zu respektieren.

Du bist geboren, um glücklich zu sein, und nicht um perfekt und makellos zu sein. Sorg für dich, wie gute Eltern für ihr Kind sorgen. Schliess Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in deinem Leben: **mit dir selbst!**

Eines Tages kam ein Suchender zu einem Meister. Er trat zu ihm hin und fragte: *«Kannst du mir sagen, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens ist?»*

*Der Meister antwortete: «Nichts leichter als das. Mach jeden Tag einen Menschen glücklich!» Nach diesen Worten wurde der Meister nachdenklich. Schliesslich fügte er nach einer kleinen Weile hinzu: «Selbst, wenn dieser Mensch du selbst bist.» Wieder wurde der Meister eine Weile still. Schliesslich sagte er: «Vor allem, wenn dieser Mensch **DU SELBST BIST!**»*

BEDINGUNGSLOSE LIEBE

Liebe ist die stärkste Kraft im Universum

Liebe zu sich selbst und zu anderen zu entfalten, ist ein schrittweiser Prozess. In unserer Gesellschaft wurde uns über Jahrhunderte beigebracht, dass Liebe an irgendwelche Bedingungen, Voraussetzungen oder Anforderungen geknüpft sei. Wir denken, es brauche gewisse äussere Umstände, damit es möglich wird, Liebe aus uns fliessen zu lassen. Wir denken, unsere Liebe sei davon abhängig, was andere Menschen sagen oder tun oder sind. Aber in Wahrheit hat die Liebe kein Interesse an Äusserlichkeiten und benötigt keine äusseren Voraussetzungen. Liebe ist die stärkste Kraft im Universum, und die Quelle unserer persönlichen Liebesenergie liegt in unserem Herzen.

Man hat uns beigebracht, Liebe von Erwartungen und äusseren Bedingungen abhängig zu machen. Daher ist es ein schrittweiser Prozess für jeden von uns, zu lernen, Liebe unabhängig von grobstofflichen oder feinstofflichen Gegebenheiten zu verströmen.

Diese wahre Liebe heisst bedingungslose Liebe. Viele Menschen kennen nur die an Bedingungen geknüpfte Liebe: «Ich liebe dich, wenn ... », «Ich liebe dich, weil ... », «Ich liebe dich, solange ... » und so weiter. Bedingungslose Liebe interessiert sich aber nicht dafür, wer du bist und was du tust, was du arbeitest, wo du wohnst oder wie alt du bist. Liebe denkt nicht so. Unser Verstand ist es, der so denkt.

Die bedingungslose Liebe fällt allerdings nicht einfach so vom Himmel. Sie ist eine Qualität, welche die Seele im Verlauf ihrer Entwicklung und ihrer Erfahrungen allmählich wieder entfaltet.

Wir haben die bedingungslose Liebe niemals wirklich verloren, sondern wir haben sie bloss vergraben und für eine gewisse Zeit vergessen, und daher können wir sie in unserem Inneren jetzt auch wieder ausgraben. Es ist die Aufgabe für jeden von uns, die Muster und Prägungen wegzuschaukeln, die wir von der Erziehung, von der Schule, von der Gesellschaft oder auch aus früheren Leben angehäuft haben. Das Ziel ist, dass wir am Ende wieder zu Liebe werden, denn Liebe ist unsere wahre ewige Natur.

Es mag im Einzelfall noch eine Weile dauern - vielleicht einen Monat oder ein Jahr oder auch drei oder fünf Jahre, aber darauf kommt es nicht an. Wir haben alle Zeit der Welt, um uns zu entwickeln, und so können wir uns ruhig in unsere Entwicklung hinein entspannen. Wir brauchen uns nicht zu stressen. Denn indem wir uns entspannen und in unser Herz gehen, steigt unsere Schwingung automatisch an und entfaltet sich unsere Liebe automatisch.

Bedingungslose Liebe ist die kollektive Lernaufgabe der Menschheit

ACHTSAMKEIT

**Bewusstheit, Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit
sind die ersten Schritte zu einem erfüllten Leben.**

Einmal kam ein Mann zum Meister. Er bat ihn darum, ihm einige Weisheiten aufs Papier zu schreiben, damit er sie mitnehmen und immer wieder darauf schauen könnte.

Der Meister nahm einen Pinsel zur Hand und schrieb nur ein einziges Wort auf:
„Achtsamkeit“.

Der Mann schaute enttäuscht. *„Das kann doch nicht alles sein, oder? Bitte schreib noch etwas dazu.“* Wieder griff der Meister zum Pinsel und schrieb
„Achtsamkeit, Achtsamkeit.“

„Vergebt mir, aber das scheint weder sehr weise noch tiefsinnig zu sein.“
Sagte der Mann. Daraufhin schrieb der Meister.

„Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit“.

Der Mann fühlte sich vom Meister veralbert und wurde wütend. *„Was soll denn Achtsamkeit überhaupt bedeuten?“* rief er. Da sagte der Meister:

„Achtsamkeit heisst Achtsamkeit.

Wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich esse, dann esse ich;

wenn ich spreche, dann spreche ich ... „

Da fiel ihm der Fremde ins Wort:

„Das tu ich doch auch, aber was machst du noch darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich esse, dann esse ich;

wenn ich spreche, dann spreche ich ... „

Wieder sagte der Mann: *„Das tun wir doch auch.“*

Er aber sagte zu ihm: **“NEIN!,**

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon;

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon;

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

**Mit Achtsamkeit öffnest du die Tür zum Reich der
Gegenwart, zur einzigen Zeit, in der dein Leben stattfindet -
in diesem kostbaren Moment.**

DANKBARKEIT

**Wissen ist ein SCHATZ,
doch der Schlüssel dazu ist die Praxis.**

Alten Mythen und Legenden zufolge muss, wer Magie betreibt, zunächst "magische Worte" sagen. Ganz ähnlich funktioniert es auch, wenn Magie aus Dankbarkeit entsteht. Man muss erst das magische Wort sagen: **danke**. Ich kann dir gar nicht sagen, wie wichtig das Wort danke für dein Leben ist. Um in Dankbarkeit zu leben, um die Magie in deinem Leben zu erleben, muss danke das Wort werden, das du in voller Absicht häufiger als jedes andere Wort verwendest und spürst. Es muss dir in Fleisch und Blut übergehen, deine Identität bestimmen. Danke bildet die Brücke von deiner Situation heute zum Leben deiner Träume.

Die magische Formel:

1. Denk und sag ganz bewusst das magische Wort *danke*.
2. Je bewusster du dieses Wort denkst und aussprichst, desto mehr Dankbarkeit empfindest du.
3. Je mehr und je bewusster du Dankbarkeit denkst und spürst, desto mehr Überfluss wirst du empfangen.

Dankbarkeit ist ein Gefühl. Deshalb geht es beim Üben von Dankbarkeit darum, dass du Dankbarkeit, sooft und so intensiv du nur kannst **empfindest**, denn es ist die Kraft deiner Gefühle, die die Magie in deinem Leben beschleunigt. Das heisst, wenn du dein Gefühl der Dankbarkeit verstärkst, werden auch die Resultate in deinem Leben reicher, genauso und in gleichem Masse wie dein Gefühl. Je echter das Gefühl, desto aufrichtiger ist deine Dankbarkeit und desto schneller wird sich dein Leben verändern.

Wenn du merkst, wie wenig Übung dafür nötig ist und wie leicht es ist, Dankbarkeit ins eigene Alltagsleben zu integrieren, und wenn du dann noch die magischen Ergebnisse bei dir selbst siehst, wirst du nie mehr versucht sein, zu deinem alten Leben zurückzukehren.

Wenn du nur wenig Dankbarkeit übst, wird sich auch dein Leben nur wenig verändert. Wenn du täglich sehr viel Dankbarkeit übst, wird sich dein Leben dramatisch verändern - auf eine Art und Weise, die du dir vorerst kaum vorstellen kannst.

Die Mühe endet dort, wo die Dankbarkeit beginnt.

Es reicht auch schon, der **Dankbarkeit** mehr Raum zu schenken.

SELBSTWERT & SELBSTBEWUSSTSEIN

**Wer sich selbst alles zutraut,
wird andere übertreffen.**

Selbstsicherheit resultiert aus dem Selbstbewusstsein. Wenn man sich seiner Stärken, seiner Fähigkeiten „selbst bewusst“ wird, wächst das Vertrauen in sich selbst und man gewinnt an Selbstsicherheit. Schon in der Kindheit wird der Grundstein für das Selbstbewusstsein gelegt. Das soziale Umfeld, Erfahrungen und Erlebnisse haben wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Selbstbewusstseins und damit auch auf die Selbstsicherheit.

Die Selbstsicherheit eines Menschen zeigt sich in seinem Auftreten und Verhalten in bestimmten Situationen. Selbstsicheren Menschen fällt es leichter, sich zu behaupten und sich herausfordernden Situationen zu stellen, was wiederum Einfluss auf den Erfolg und die Lebensgestaltung haben kann. Mit dem Gewinn an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit wächst in der Regel auch die persönliche Zufriedenheit.

Durch gezielte Übungen kann das Selbstwertgefühl und damit die Selbstsicherheit gestärkt und gesteigert werden. Dieser Gewinn an Selbstsicherheit durch gezieltes Training braucht in der Regel etwas Zeit, denn eingefahrene und blockierende Gewohnheiten, Verhaltens- und Gedankenmuster lassen sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern. Denn, ob dir etwas gelingt oder nicht, hängt nur bedingt von äusseren Umständen ab. Entscheidend ist, was du dir selbst zutraust. Wenn du oft an dir zweifelst und über deine Schwächen nachdenkst, dann wirst du nichts wagen.

Vertrau dir und deinen Stärken und probiere Neues aus. Auch wenn du kritisiert oder belächelt werden könntest. Wichtig ist nicht, was andere über dich denken, sondern was du selbst über dich denkst und wie viel du dir zutraust.

Mach dir deine Stärken bewusst, statt ständig nachzugrübeln, welche Schwächen du hast und warum dir bestimmte Dinge nicht möglich sind. Du kannst wesentlich mehr, als du bislang weisst!

Tu Dinge, vor denen du dich fürchtest. Verfolge Ideen, die vielleicht landläufig als unvernünftig oder als wenig erfolgversprechend betrachtet werden. Nur du selbst weisst, was gut und möglich für dich ist. Es ist dein Leben! Trau dich, es in seiner Einmaligkeit zu leben.

Setze dich selbst an die erste Stelle in deinem Leben.

AKZEPTANZ

Annahme der gegenwärtigen Situation

Die Gesellschaft der heutigen Zeit braucht als einen wichtigen Pol die Achtsamkeit, das meditative Element, die Stille. Wenn ich diesbezüglich bewusste Akzente setze, dann soll dies nicht verstanden werden als Gegenpol im Sinne des Ankämpfens gegen etwas. Indem ich Druck auf etwas ausübe, verstärke ich nur den Gegendruck. Da wird dann unnütz Energie vergeudet, die produktiver eingesetzt werden könnte. Vielmehr geht es zuerst einmal um die Akzeptanz der gegenwärtigen Situation: **Die Welt ist, wie sie ist.**

Ausgehend von der Annahme der aktuellen Situation kann dann auch eine Veränderung geschaffen werden. Wer selber konzentriert, achtsam lebt, hat diese Veränderung bereits geschaffen und er hat die Möglichkeit, in dieser Art und Weise letztlich zu jeder Zeit und an jedem Ort im gegenwärtigen Augenblick zu leben, **denn das Leben ist in der Gegenwart**; nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft.

Denn, nichts raubt mehr Kraft und Energie als der Versuch, gegen die unveränderbaren Geschehnisse des Lebens anzukämpfen. Stets in dem Wunsch, die Dinge müssten anders sein, als sie sind. Doch alles, was geschieht, geschieht wirklich. Egal ob du es gut findest oder nicht. Die Dinge sind, wie sie sind, und auf vieles hast du keinen Einfluss.

Ob es regnet, stürmt oder schneit, ob die Sonne auf- oder untergeht, ob der Zug Verspätung hat oder pünktlich fährt - es geschieht ohne dein Zutun. Einfluss hast du jedoch auf etwas anderes: *auf die Art und Weise, wie du darauf reagierst*. Du selbst wählst deine Einstellung. Wenn es regnet, regnet es. Punkt! Du kannst den Regen bejammern und beklagen. Du kannst dich aber auch über den Nutzen freuen, den das Wasser für die Natur hat. Du kannst über die Zugverspätung schimpfen. Du kannst die Zeit jedoch auch nutzen, um einmal innezuhalten, deine Umgebung zu betrachten oder einen ebenfalls Wartenden kennenzulernen.

Erfolgreich lebt, wer äusseren Umständen keine Macht über seine Gefühle gibt. Und wer sich in der besonderen Fähigkeit übt, die wechselnden Situationen des Lebens bereitwillig zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen.

Üb dich darin, das, was geschieht, erst einmal zu akzeptieren, auch wenn du es gerne anders hattest.

**Jedes Ding, jeder Sachverhalt hat zwei Seiten.
Eine davon ist in der Regel positiv.
Ihr widme deine ganze Aufmerksamkeit.**

LOSLASSEN

Lerne loszulassen, das ist die grosse Lektion deines Lebens

Loslassen lernen macht dich unabhängiger, freier, fröhlicher und kreativer. Gerade das, was du am stärksten festhältst, wird dir irgendwann wieder entrissen werden. Was du am meisten befürchtest trifft ein. Halte nichts fest. Übe dich im Loslassen, und alles gehört dir. Festhalten ist Abhängigkeit. Loslassen bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit, ist der Beginn der Selbstbesinnung auf das Wesentliche im Leben.

Wenn du wirklich frei und unbeschwert leben willst, musst du dich mit dem Begriff „Loslassen“ anfreunden. Loslassen bedeutet nicht, nichts haben zu wollen. Loslassen, nichts mehr festhalten, ist die wichtigste Übung für das „neue“ Denken. Ein Umdenken.

Es wirkt sich aus auf alles und jeden, auf dein Leben. Viele Menschen wollen vom Loslassen nichts wissen. Sie fürchten, durch das Loslassen ihre materiellen Güter oder ihre Bindung zu Personen, an denen sie hängen, zu verlieren. Genau das Gegenteil ist der Fall.

Das Festhalten, das Angewiesen sein auf materielle Dinge oder Personen bringt dich erst in eine Abhängigkeit, die dich daran hindert, fröhlich und frei den Weg des ganzheitlichen Lebenserfolges zu gehen. Im Grunde genommen ist es nicht möglich, etwas festzuhalten. Du kannst im Ozean baden, schwimmen, segeln. Festhalten kannst du ihn nicht.

Auch deine Kinder kannst du nicht festhalten. Sie wachsen bei dir auf und wohnen bei dir, aber sie gehören dir nicht. Festhalten kannst du sie nicht. Sie werden heranwachsen und im Sinne der Schöpfung leben. Hilf ihnen dabei durch deine Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Grosszügigkeit und Liebe. Freue dich an diesem Glück. Geniesse deinen Erfolg, deinen Reichtum, deine Familie und deine Freunde! Aber versuche nichts festzuhalten! Lass los! Erst dann gehört Dir alles.

Das Loslassen ist die grosse Übung in deinem Leben. Die Bewältigung dieser gewaltigen Aufgabe bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit. Loslassen ist eine entscheidende Entwicklung in der täglichen Selbstbesinnung auf das Wesentliche in deinem zukünftigen Leben.

**Manchmal denkt man, es ist stark, festzuhalten -
doch es ist das Loslassen, das wahre Stärke zeigt.**

ERNÄHRUNG

Dein Körper ist einfach der lebende Ausdruck dessen, was du über die Welt denkst.

Bei all den widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen weiss man oft gar nicht mehr, was man noch essen kann oder soll. Der erste Schritt zur Veränderung deines Lebens und seiner Qualität besteht darin, Fragen zu stellen. Neue Gedanken verändern den Fokus deiner Aufmerksamkeit und dadurch deiner Befindlichkeit.

Was heisst das?

Ich will nicht hier missionieren für weniger Fleisch oder für vegetarische oder vegane Ernährung. Obwohl nichts gegen diese Richtung spricht. Im Gegenteil. **Aber frisch, saisonal und regional und soweit möglich auch biologisch sollte es schon sein.** Geniesse bewusst, egal ob beim Wein, beim Essen oder allgemein bei deiner Ernährung.

Es liegt an dir, welchen Gedanken und Gefühlen du Vorrang gibst! Halte die Augen offen und informiere dich. Sobald du erst festgestellt hast, dass die «neue» Ernährung eine positive Veränderung auslöst, du gesünder und fitter wirst, werden auch deine Gedanken angenehmer, erfolgreicher und dein Leben gelangt zu einem ganz neuen Höhenflug.

Ein zentraler Schlüssel auf dem Weg zu einem friedlichen, gesunden und lebensbejahenden fröhlichen Menschen ist **das Wieder-Fühlen–Lernen deiner Gefühle.**

Wende das auch an beim Einkauf von Lebensmitteln. Hinterfrage und informiere dich. Hör auf dein Bauch-Gefühl! Was stimmt für dich? Was fühlt sich stimmig an? Gefühle lügen nie!

«Du bist was du isst» sagt ein viel gehörter Spruch.

Die Nahrung erhält dich. Ist sie gesund, wirst du auf natürliche Weise körperlich unternehmungsfreudiger. Dein Wohlbefinden steigert sich, und deine geistigen Fähigkeiten wachsen. Falsche Nahrung bewirkt das Gegenteil.

Gefühle und Gedanken werden von dem beeinflusst, was du isst.

*Gib dein Bestes, bis du es besser weisst.
Wenn du es dann besser weisst, mach es besser.*

**Niemand drängt dich in eine neue Lebensanschauung!
Du entscheidest dich dafür!**

BEWEGUNG

Wer rastet, der rostet

Alle sieben Jahre ist der Mensch rein rechnerisch fast ganz neu. Zwischen 10 und 50 Millionen Körperzellen pro Sekunde baut der menschliche Körper ab und ersetzt sie durch neue Zellen. Stammzellen sorgen bei vielen Organen für ständigen Nachschub.

Für diesen ständigen Auf- und Abbau ist ein unglaublicher Stoffwechselprozess innerhalb des Körpers und zwischen Körper und Umwelt nötig. Mit Stoffwechsel ist der Austausch von Stoffen gemeint, die der Körper zum Strukturaufbau und Bewegen benötigt.

Der Körper ist also keineswegs ein statisches Gebilde, sondern vielmehr ein dynamischer Fluss. Unser aktueller Zustand gleicht einer Momentaufnahme inmitten einer ständigen Bewegung. Und das ist eine unglaublich gute Botschaft, denn es bedeutet, dass sich ein unbefriedigender Körperzustand jederzeit verbessern lässt.

Die Stoffwechsellmaschine Mensch lebt von In- und Output. Input bekommt der Körper in Form von Luft, Nahrung und Wasser, die täglich aufgenommen werden. Durch Wachstum der Körperstrukturen speichert er diese Stoffe. Output ist das, was der Körper leistet, vor allem in Form von Bewegung; zudem scheidet er Abfallstoffe aus.

Damit alle Zahnrädchen zwischen In- und Output optimal drehen, braucht der Körper Bewegung. Das Zahnrädchen mit dem Aufdruck «Bewegung» ist sozusagen das treibende Rad. Es dreht an weiteren Gesundheitsaspekten wie Nahrung und Schlaf.

Zeige deinem Körper Liebe und Dankbarkeit und beschenke ihn mit allem, was ihm guttut. Zum Beispiel barfuß gehen auf der Wiese, genussvolle Spaziergänge, sanfte Körperbewegungen, nahrhaftes basisches Essen, gutes Wasser, ein wohliges Entspannungsbad, Saunagänge, Massagen, zärtliche Berührungen und vieles mehr.

Wenn du deinen Körper pflegst, wird auch dein Geist, respektive deine Gedanken klarer. *Pflege ihn!* Die tägliche Bewegung an der frischen Luft beugt Krankheiten und Unwohlsein vor. Meide den Aufzug, benutze die Treppe, denn jeder Gang hält dich fit und schlank. Dein körperliches Wohlbefinden gibt dir die wunderbare Möglichkeit einer regen Tätigkeit bis ins hohe Alter.

Die verschiedenen Aspekte der Gesundheit pendeln sich fast von alleine richtig ein, wenn die Bewegung Priorität hat.

KÖRPERPFLEGE

Tu dir Gutes

Die Zeit ist unser höchstes und kostbarstes Gut. **Das Einzige, was uns wirklich gehört.** Trotzdem scheint sie vielen zu entgleiten. Sie hetzen durchs Leben, immer bemüht, Zeit einzusparen. «Ich habe keine Zeit», ist ein oft gehörter Satz, der gleichermassen unsinnig ist. Denn Zeit haben wir alle - 24 Stunden am Tag. Du hast zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: Du kannst dich von den Pflichten und Anforderungen durchs Leben hetzen lassen, nur, um am Ende des Tages erschöpft festzustellen, dass du sowieso nicht alles geschafft hast. Oder du hast dir auch Zeit für dich selbst genommen. Für Momente der Ruhe und Entspannung, für einen Spaziergang in der Natur oder einfach Zeit **FÜR DICH!**

Viele Menschen kümmern sich intensiv um ihre Lebenserwartung, jeder möchte möglichst alt werden und das ist sicherlich auch erstrebenswert. Das Einzige, was du jedoch tatsächlich beeinflussen kannst, ist deine Lebensqualität am heutigen Tag. Die Zeit - deine Lebenszeit - wird dir nicht auf Vorrat geschenkt, sondern nur Sekunde um Sekunde. Verlorenes Geld lässt sich wieder erarbeiten. Verlorene Gesundheit kann oft durch Umstellung der Lebensgewohnheiten wiederhergestellt werden. Verlorene Zeit jedoch kehrt niemals mehr zurück.

Darum mein Rat: ***Tu dir Gutes!***

Jeder Fahrzeughalter macht intervallweise einen Service und pflegt sein Fahrzeug. Das ist ganz selbstverständlich. Aber zu deinem Körper, der millionenfach komplexer und komplizierter ist, schaust du selten oder nie «zum Rechten», abgesehen von Zähneputzen, Duschen und dergleichen. Wann war deine letzte Ganzkörpermassage, wenn dein letzter Wellnessausflug, wann dein letzter Spaziergang im Wald, dein letztes Schwimmen im Meer ?! Nur schon eine bewusste und gute tägliche Ernährung, eventuell kombiniert mit Nahrungsergänzungsmitteln aus biologischem Kräuteranbau, bringt schon sehr viel. Über Rauchen und Alkohol müssen wir hier gar nicht sprechen.

Nochmals, wie viel Aufmerksamkeit und Interesse, wie viel Zeit, Liebe und Fürsorge schenkst du dem wichtigsten Menschen deines Lebens: **DIR SELBST?** Erlaube dir, im Zentrum deines Lebens und deiner Aufmerksamkeit zu stehen. **Wer nicht bestens für sich selbst sorgt, ist für andere bald eine Belastung.**

**Jeder Tag ist ein neuer Anfang,
an jedem Tag kannst du ein neues Leben beginnen.
Schliess die Tür zum Gestern und leb dein neues Leben voller Freude.**