

## **Einfach mehr Lebensfreude? 6 wirkungsvolle Tipps, für mehr Leichtigkeit in deinem Leben.**

### **Freue dich auf ein freies und selbstbestimmtes Leben.**

Entschließt du dich, leichter leben zu wollen, dann wird sich mit dieser Entscheidung ein Prozess in Gang setzen, der dich immer weiter wachsen lässt. Beginne einfach mit den Übungen. Wenn du Widerstand gegen eine Übung hast, dann ist das ein sicheres Zeichen, dass du hier genau richtig bist. Hier ist etwas, was genau betrachtet werden will. Du kannst nur gewinnen...

#### **1. Nimm deinen Körper bewusst wahr.**

Nimm jeden Moment deinen Körper bewusst wahr und ernst. Lerne allmählich, dich selbst auszuhalten. Beobachte dabei den aufsteigenden Druck, der dich mechanisch zum Essen greifen lässt. Jedes Mal, wenn du ein Gefühl nicht wahrnehmen möchtest, wird dieser Druck in dir entstehen. Vielleicht sind es Hilflosigkeit, Trauer, Scham, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Einsamkeit, die du nicht spüren möchtest und die du unbewusst, aus deiner Kindheit mit dir trägst.

#### **2. Pflege deinen Körper, denn er ist der Tempel deiner Seele**

Beginne deinen Körper mit Respekt, Achtung, Dankbarkeit und Aufmerksamkeit zu beschenken. Ich weiß, dass gerade diese Übung dir schwer fallen wird. Doch sie ist einer der Schlüssel um sich mit deinem Körper auszusöhnen. Verwöhne deinen Körper mit einem duftenden Bad und creme anschließend jedes Körperteil mit großer Sorgfalt ein. Genieße, wie deine Hände den Körper berühren und die geschmeidige Creme deinen Körper samtig bedeckt. Streichele dich gesund und schön.

#### **3. Reinige deinen Geist**

Lerne deinen Geist, deinen Verstand zu beobachten. Glaube ihm nicht alles, was er dir einflüstert. Zweifel, Sorgen, Ängste, Probleme und Leiden, zu denen auch Jammern und chronisches Klagen gehören, verschmutzen nur deinen Geist. Lass es sein. Erkenne sie als geistigen Müll an und entscheide dich stattdessen einen wohlwollenden, sanftmütigen und liebevollen Gedanken zu denken. Du hast immer die Wahl zwischen Liebe oder Schmerz. Entscheidest du dich für die Liebe, dann öffnen sich neue Türen und ein neues Denken für dich.

#### **4. Erlöse dein inneres Kind, es wartet schon so lange auf dich**

Dein inneres Kind, ist das kleine Kind in dir, dass du nicht wahrnimmst. Oder, dass du verlernt hast, wahrzunehmen. In ihm sind all deine Sorgen, Ängste und unbewussten Gefühle verborgen. Immer, wenn du in Not bist, erscheinen sie dir als Druck, den du glaubst nicht aushalten zu können.

Dein inneres Kind wartet auf dich, dass du ihm die Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung schenkst, die ihm seinerzeit seine Eltern nicht gaben.

Schließe deine Augen und bitte dein inneres Kind zu dir. Es wird dir im Geiste erscheinen und dir seine Stimmung zeigen. Schauge es dir genau an und frage, was es von dir braucht. Dass,

was es dir sagt, ist sein tiefster sehnlichster Wunsch. Erfülle ihn dem Kind. Dabei spielt es keine Rolle, ob du es innerlich oder es tatsächlich in der Realität tust.

Gib ihm, was es sich wünscht.

Bitte es zu dir, so oft du kannst. Sei ihm ein Verbündeter und sage ihm, dass du es liebst, so wie es ist. So kannst du allmählich zu dem Kind Vertrauen aufbauen und dich mit der Kindheit aussöhnen.

## **5. Werde still, gehe nach innen, übe dich in Meditation**

Meditation bedeutet nicht, den Geist beruhigen. Oder sich zu entspannen. Genau das Gegenteil ist der Fall. Unter Meditation verstehe ich, dass zu beobachten was ist. Zum Zeugen des Daseins zu werden. Das ist pure Selbstliebe. Alles zu akzeptieren und anzunehmen was ist. Die Aufmerksamkeit ins „Jetzt“ zu verlagern und vergangenen oder zukünftigen Sorgen und Problemen keine Bedeutung zu schenken.

## **6. Die Königsdisziplin – meditative Lebenshaltung**

Wenn du Selbstliebe lernen möchtest, dann kommst du nicht umhin, die Stille mit in den Alltag zu nehmen. Das Ziel, wenn es überhaupt ein Ziel gibt, ist die meditative Lebenshaltung. Was heißt das?

Nun, Selbstliebe wird sich allmählich zur bedingungslosen Liebe wandeln und Liebe wird in all unsere Handlungen einfließen. Dann wird dein ganzer Tagesablauf, dein ganzes Leben zur Meditation. Du glaubst, dass könne nicht gehen? Spüre beispielsweise in all deine Handlungen hinein. Spüre deine Hände beim Abwaschen, die Temperatur das Wasser, wie sich Teller, Tassen, Gläser anfühlen. Nimm die ganz Handlung sowohl in den Händen, als auch innerlich wahr. Das allein kann schon meditative Züge annehmen.

Wenn du in der Natur spazieren gehst. Nimm den Wind, die Geräusche unter deinen Schuhen und den Gesang der Waldvögel wahr. Du bist augenblicklich mit der Natur verbunden. Verbundenheit ist der Gegenpol zu Einsamkeit. Das Gefühl, das du von Kindheit an am meisten fürchtest. Die Angst allein und getrennt von anderen zu sein. Deshalb haben wir auch Essanfälle, weil wir uns vor der Einsamkeit fürchten. Hier in der Natur können wir wieder Verbundenheit erfahren. Und haben wir sie einmal wieder gefunden, ist es leicht, sie in unseren Alltag mit einfließen zu lassen.

Hier im Bewusst leben/Hilfe & Tipps Blog steht das Selbstcoaching im Vordergrund. Liebevoll annehmen und akzeptieren deiner Gefühle. Auf diese Art und Weise kannst du sanft, achtsam und liebevoll alles über dich und deine Selbstliebe lernen.

Manchmal, sind es gerade die ungewöhnlichen Wege, die in die Freiheit führen und uns das Gold unserer Seele entdecken lassen.