



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 2, 2022

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die in ihrem Leben mehr Sinn suchen:

Bist du bereit dein Leben wirkungsvoll zu verändern?

Wenn du am Ende deines Lebens nichts bereuen möchtest, findest du nachfolgend einige wertvolle Gedanken dazu.

Wenn du achtsam in der Natur unterwegs bist, nimmst du wahr wie alles im Wandel ist: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Farbenpracht und Vielfalt. Im Idealfall bist auch du im Wandel d.h. in Bewegung oder in einem Prozess. Wenn nun aber deine Gedanken nicht mehr frei fließen, dein Körper blockiert, du ängstlich bist oder nicht mehr richtig zur Ruhe kommst, ist es höchste Zeit für eine Veränderung in deinem Leben.

Soeben habe ich das Buch der australischen Schriftstellerin Bronnie Ware beendet: «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen – Einsichten, die Ihr Leben verändern werden». Diese 5 Dinge umzusetzen benötigen u.a. Mut, Ehrlichkeit, Offenheit, Schlichtheit, Einfachheit, Respekt, Akzeptanz, Selbstmitgefühl, Geduld, Liebe, Ausgeglichenheit, Freundlichkeit und Aufrichtigkeit. In einem Wort: **Achtsamkeit** - gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt. Nur so wirst du erfolgreich deinen Weg beschreiten. Nun also möchte ich dich an den wertvollen Gedanken teilhaben lassen, die auch mich stark herausfordern. **Die 5 wichtigsten Dinge** nach Bronnie Ware:

- Den Mut haben, sich selbst treu zu sein, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.
- Weniger Arbeiten und mehr Zeit mit der Familie und den Dingen verbringen, die mir Freude bereiten.
- Den Mut aufbringen, meine Gefühle offen zu äussern.
- Den Kontakt mit Freunden halten, diese Freundschaften zu pflegen und Zeit miteinander zu verbringen.
- Sich mehr Freude gönnen.

Bist du bereit Veränderungen in deinem Leben zuzulassen? Dir Freude zu gönnen, deine Ressourcen und deine Resilienz (innere Widerstandsfähigkeit eines Menschen) zu stärken, statt z.B. nur nach noch mehr Besitz zu streben? **Shiatsu ist eine erprobte und äusserst hilfreiche Methode** Veränderungen zuzulassen und dich in deinem Prozess (noch besser)

zu unterstützen. «Dieser Weg wird kein leichter sein» heisst es im Lied von Xavier Naidoo. Das kann ich so nur bestätigen. Eine Heilung findet nicht linear statt – sondern es handelt sich um ein stetes Vor und Zurück, Auf und Ab. Doch dieser Weg führt dich zu dir selbst und deinen ureigensten Bedürfnissen; wenn du es denn zulässt. Und so gestattest du dir Ausgeglichenheit, Freude und Glück in dein Leben zu treten.

Nimm einfach Kontakt mit mir auf, wenn du den Mut aufbringst für Veränderung, mehr Selbstliebe oder andere Menschen akzeptieren möchtest wie sie sind, ganz ohne Erwartungen.

Buddha sagte: «Der Verstand kennt keine Antwort. Das Herz kennt keine Fragen.»

Wie wichtig und schön ist es Zeit mit Menschen zu verbringen, die du liebst, Zeit mit Dingen zu verbringen, die du liebst zu tun, und die du für deine innere Ausgeglichenheit benötigst.

Teile jetzt deinen Lieben mit, wie sehr du sie liebst! Sei ehrlich und offen und lass immer mehr Glück und Freude deinen Alltag bestimmen. Wie heisst es so schön? Der Weg ist das Ziel! Unser Glück ist allzu oft vom Endergebnis statt vom Jetzt abhängig.

In Liebe

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)