

Di Kay

*Achtsamkeit - ein
Wegweiser*



**Innere Klarheit, Ruhe und innerer Frieden
mit uns selbst.**

Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit – ein Wegweiser

Vorwort

Achtsamkeit – was kann ich mir darunter vorstellen

Achtsamkeit beginnt in der Kindheit

Achtsamkeit als Mutter – Ein Kind zu haben – das schönste Glück auf Erden?

Achtsamkeit im Alter – was tun, wenn wir nichts mehr tun?

Unser Inneres Kind wird uns leiten

»Ja, aber ...«

In dir selbst liegt die Kraft!

Reizüberflutung – wie kann Achtsamkeit helfen?

Achtsamkeit - ein Wegweiser

DiKay



Copyright © 2017 DiKay, Autorin
1. Auflage 2017

Achtsamkeit - ein Wegweiser möchte Sie begleiten auf dem Weg, sich selbst neu zu entdecken, ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, sich *selbst* anzunehmen - *de facto*, dieses Buch hat zum Ziel, Ihnen Ihr Leben aus einer anderen Perspektive aufzuzeigen.

Wir werden uns dem Thema *Achtsamkeit* aus verschiedenen Blickwinkeln nähern und ich wünsche Ihnen viel Spaß, Erkenntnis und Freude mit diesem kleinen Büchlein, welches Ihr bisheriges Leben auf den Kopf stellen wird.

Die vom Autor genutzten Quellen, welche zur Vertiefung des Themas herangezogen wurden, sind: Wikipedia, frei zugängliche Blogs über das Thema Achtsamkeit. Einige Fragmente sind den Zeitschriften *Herzstück*, *Engel Magazin* und *Happinez* entnommen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Affirmation: Sei ein achtsamer Gestalter deines Lebens.

Vorwort

Achtsamkeit, was ist das überhaupt? Vereinfacht ausgedrückt ist es ein Weg zu innerer Klarheit, Ruhe und innerem Frieden mit uns selbst.

Unsere heutige, hektische Welt verlangt nach einem Ausgleich. Achtsamkeit ist eine Jahrtausende alte, dem Buddhismus nahestehende Lehre der Langsamkeit und des erfüllten Lebens.

Wir werden in diesem Buch über unser Leben sprechen. Wie führen wir es *jetzt*? Wie *würden* wir es gerne führen.

Wir werden unsere Kindheit besprechen, vieles liegt bereits darin begründet. Wir schauen, wie wir positive Energien entfachen können, denn all das ist Achtsamkeit.

Wir müssen wieder lernen uns so anzunehmen wie wir sind.

Hierbei möchte Ihnen dieser kleine Wegweiser helfen.

Affirmation: Ein jeder ist eine liebevolle Seele.

Achtsamkeit - was kann ich mir darunter vorstellen?

Lassen Sie es mich so sagen. Es sind viele kleine Puzzleteilchen, die das große Ganze letztendlich ausmachen werden, und in diesem Buch werden wir versuchen eine Änderung unseres Denkprozesses herbeizuführen. Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, eine Komplexität, die wir erlernen können, wenn wir den Mut und den Willen haben, uns zu verändern.

Nimmt man einmal das Wort Acht-sam-keit auseinander, dann entstehen drei Sinngebungen:

- *Gibt auf dich Acht!*
- *Sei achtsam mit Dir und Deinem Leben.*
- *Achtsam sein! Nichts zulassen, was deiner Seele nicht gut tut.*
- *Alles ist im Fluss.*

Andere Sinngebungen, die ebenfalls von tragender Kraftgebung sind, wären Folgende:

- *Achte auf Dich.*
- *Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit.*
- *Gehe achtsam mit deiner Kraft, deinem Geist und deinem Körper um.*

Ich finde, dass ist schon eine ganze Menge geistiger Anregung, die wir erst einmal in uns aufnehmen müssen. Lassen Sie uns deshalb einmal tief durchatmen, in uns hinein spüren, unserem Atem nachspüren.