



Faye V. Ronczka

Gut verwurzelt  
in der Tiefe des Seins



## An Dich

Es würde mich sehr freuen, wenn dir dieses Buch einige Augenblicke des Wohlfühlens, der Ruhe und Entspannung schenkt. Wenn es dir zudem eine neue Sichtweise auf dich, deinen Körper und deine Umwelt ermöglicht, freut es mich noch mehr. Du findest hier ein kleines Kompendium meiner jahrelangen Arbeit als Entspannungspädagogin und grundlegende Tipps auf die Frage:

„Wie komme ich zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit?“ Blättere daher lieber langsam. Die einzelnen Kapitel können besser wirken, wenn man sie in Ruhe liest. Die Baumfotos auf der rechten Seite sind jeweils als Einstimmung für das nachfolgende Kapitel gedacht. Viel Spaß beim Lesen und Blättern wünscht dir

Faye V. Ronczka, im November 2017

P.S. Da ich uns in diesem Buch symbolisch mit Bäumen vergleiche, habe ich die „Du“- Form als Anrede gewählt. Ich fände die Vorstellung seltsam, dass Bäume sich untereinander siezen.

Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt  
und des Lebens als der Baum. Vor ihm  
würde ich täglich nachdenken, vor ihm  
und über ihn ...

Christian Morgenstern,  
Dichter



# Inhaltsverzeichnis

Mit dieser Zeichnung fing alles an ...

Worum es geht - eine Zusammenfassung gleich am Anfang

Yin und Yang - oder die Kräfte im Hintergrund des Lebens

Die allem zugrundeliegende Kraft der Stille

Der Baum - ein Sinnbild für uns Menschen

Wir sind nicht alle aus demselben Holz geschnitzt - unsere Wesensnatur

Unsere Einzigartigkeit - nicht Fehler oder Macken

Jeder Baum hat seine Licht- und Schattenseiten

Wir sind alle Kinder der Erde - wir haben das gleiche Zuhause und die gleichen Sehnsüchte

Nur du selbst kannst dir Wurzeln geben - über Eigenverantwortung

Nur tiefe Wurzelverbindungen nähren uns wirklich - über wahre Freundschaft

Blättergeraschel - unsere ständig aktive Gedankenwelt

Unsere Aufmerksamkeit bestimmt, wohin die Energie fließt

Der Wind streift sanft durch unsere Zweige - die fünf Sinne unseres Lebens

Verwurzelung - bei sich selbst ankommen

Die Wetterlagen des Lebens - sich dem Rhythmus anvertrauen

Um in Harmonie zu leben, ist ein gesundes  
Gleichgewicht zwischen Yin und Yang nötig

Kurze Übungen zum Abschalten

Nur dein eigener Weg zählt - oder: Wachse wie es dir  
gefällt!





# **Mit dieser Zeichnung fing alles an ...**

oder: Wie man auf der Suche nach einer einfachen „Formel“,  
um all die beruflichen und privaten Erfahrungen  
zusammenzufassen,  
spontan eine Bleistift-Zeichnung anfertigt,  
im Anschluss daran dann dem reizvollen Impuls folgt,  
daraus ein Buch anzufertigen,  
und genau dieses nun in deinen Händen liegt ;)



