

52 GEDANKEN FÜR DAS
LEBEN DEINER TRÄUME

inspiriere dich.

ANDREA WILK

more



52 GEDANKEN FÜR DAS
LEBEN DEINER TRÄUME

inspiriere dich.

ANDREA WILK

aw

EINS

Dieses Büchlein möchte dich begleiten.

Ich möchte, dass du durch die Worte dieser weisen Menschen und jene von mir lernst, für dich selbst einzustehen, an dich zu glauben und für deine Träume loszumarschieren. Ganz so, als wäre dafür irgendwann keine Zeit mehr.

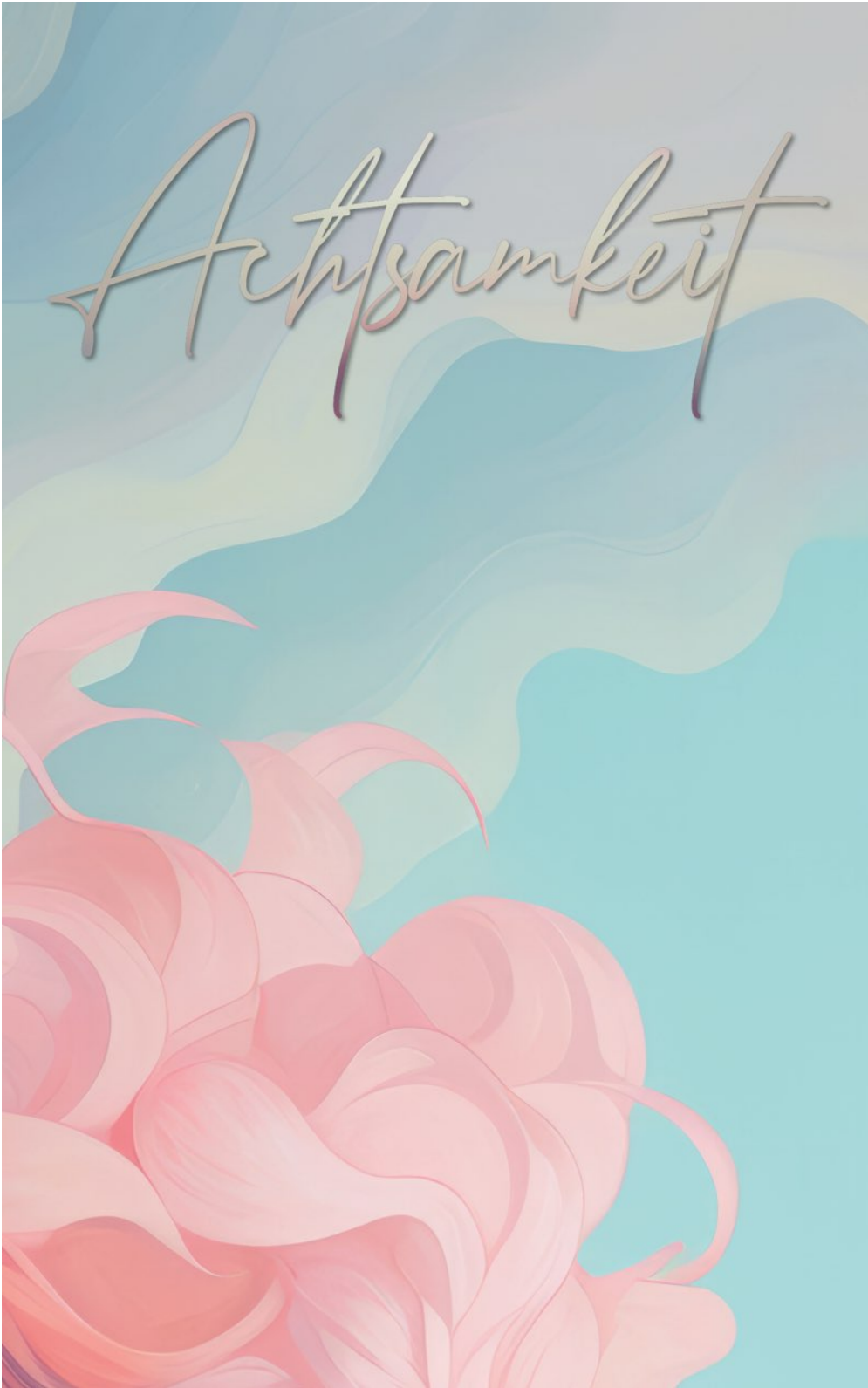
Heute. Jetzt. Mit ganzem Herzen.

Du hast es verdient, glücklich zu sein. Du hast es verdient, ein Leben von Fülle, Glück, Kreativität, Erfolg und Liebe zu leben. Du bist wundervoll. Egal, was dir andere, was du dir selbst jeden Tag sagst.

Du bist wertvoll!

Fühl dich umarmt,

Andrea



*Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine
Kerze an.*

— **Konfuzius**

Wie oft jammern wir darüber, dass sich uns keine Chancen eröffnen. Dass wir nie zur rechten Zeit am rechten Ort sind. Dass immer nur die anderen Glück haben. Doch warum ist das so? Warum sehen manche Menschen Möglichkeiten, wo wir selbst nur Hindernisse erkennen können?

Weil sie innehalten. Weil sie ihren Fokus auf diese Möglichkeiten ausgerichtet haben. Weil sie nicht nach Dingen suchen, über die sie jammern können, sondern nach Werkzeugen, die sie ihren Träumen näher bringen.

Sie sind achtsam. Sie haben die Hände von den Augen genommen und ein Licht entzündet, das es ihnen erlaubt, ihr eigenes Glück zu finden.

*Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht
von der Zukunft, konzentriere den Geist auf den
gegenwärtigen Moment.*

— **Buddha**

Jetzt. Nicht gestern. Nicht morgen. Jetzt. Du kannst Stunden im Jetzt damit verbringen, dich über das Gestern zu ärgern oder vom Morgen zu träumen.

Oder du lebst das Jetzt. Lebst es so, wie du gestern davon geträumt hast und morgen darauf zurückblicken möchtest.

Wenn du den gegenwärtigen Moment in dein Herz fließen lässt, wirst du Kraft in ihm finden. Du wirst die Kraft finden, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

Konzentriere dich auf das Jetzt, auf den Schritt, den du in diesem Moment gehst. Immer und und immer wieder. So kommst du an.

*Achtsamkeit bedeutet, daß wir ganz bei unserem Tun
verweilen, ohne uns ablenken zu lassen.*

— Dalai Lama

Hast du schon einmal versucht, dich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, während um dich herum Kinder wuselten? Am Anfang stört das kleinste Geräusch. Ein Spielzeugauto fällt auf den Boden und reißt dich aus einem Gedanken. Die Kinder reden miteinander und du schaffst es einfach nicht, einen Satz zu formulieren. Wenn wir den Fokus, unsere Aufmerksamkeit auf diese Ablenkung legen, dann rinnt die Energie aus unserem Organismus wie Wasser aus dem aufgedrehten Hahn.

Tun wir es jedoch nicht, dann erwachen wir nach einiger Zeit aus einem Flow-Zustand und wundern uns über das Chaos, das sich in unserer geistigen Abwesenheit um uns herum ausgebreitet hat.

Manchmal sind sogar die Kinder verschwunden oder unser Partner ist nach Hause gekommen.

Das ist Achtsamkeit.

Das ist achtsames Arbeiten.

Und das ganze Geheimnis ist, dass wir uns nicht ablenken lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob spielende Kinder an unserer Aufmerksamkeit zerren oder immer wieder aufpoppende Handy-Benachrichtigungen, E-Mails auf dem Computer oder ständige Sorgen und Ängste.

Wenn wir bei der Sache, an der wir arbeiten, verweilen, dann können wir dies in einem Zustand tun, der uns energetisiert, anstatt uns zu erschöpfen.

Aufmerksamkeit ist das Leben!

— ***Johann Wolfgang von Goethe***

An manchen von uns scheint das Leben vorbeizuziehen.

An den Kindern sieht man, wie die Zeit vergeht.

Warum ist das so?

Ich mag Goethes Worte an dieser Stelle sehr. Viel zu selten sind wir wirklich aufmerksam. Viel zu selten nehmen wir aufmerksam wahr, was um uns herum, aber auch in uns geschieht. Dann fühlt sich das Leben wie etwas an, das nur um uns herum passiert und viel zu schnell vergeht.

Doch wenn wir uns Zeit nehmen, um die kleinen Sensationen und Wunder des Lebens zu betrachten, zu beachten und wahrzunehmen, dann ändert sich das.

Wenn wir aufmerksam eine Blüte betrachten, sehen wir die Schönheit des Lebens.

Wenn wir die Augen schließen und unserem Atem oder Herzschlag nachspüren, dann fühlen wir seine unendliche Energie.

Und wenn wir uns in diesen Zustand bringen, in diesen Zustand der Liebe zum Leben, dann wächst unser eigener Energievorrat und wir können die nächsten Schritte auf unserem Weg gehen.

*Das, was du bist, zeigt sich
an dem, was du tust.*

— Thomas A. Edison