

Halb voll oder halb leer



Sandy C. Newbigging, Meditationslehrer, Autor mehrerer Bücher und bekannt als Begründer der Mind-Detox-Methode, verhilft mit Empfehlungen und Übungen zu mehr »Ruhe im Kopf«, damit wir die Beziehung zu unserem Geist verändern, zu mehr Gelassenheit und Erfolg finden und den Seelenfrieden genießen können, der sich einstellt, wenn wir uns von zu viel Denken befreien.

BUCHTIPP:



SANDY C. NEWBIGGING

10 Lehren für den Neubeginn

Damit Sie aus dem Rest Ihres Lebens das Beste machen

Koha Verlag

192 Seiten

9,95 €

ISBN: 978-3-86728-323-6

»Du musst das positiv sehen!« Wir alle kennen diesen wohlgemeinten Rat, besonders dann, wenn wir in einer Krise stecken. Ihn umzusetzen, ist nicht immer leicht. Und doch ist der positive Blick auf das Auf und Ab des Alltags der einzige Weg, das Leben zu meistern und innere Zufriedenheit und Entspannung zu erlangen.

Es gibt Situationen, da fällt es uns schwer, den Sinn dahinter zu erkennen und die neue Lage als gegeben anzunehmen. Wenn uns eine Krankheit überrollt, der Jobverlust droht, wenn Schicksalsschläge Dunkelheit über unseren Alltag bringen, fühlen wir uns erst einmal ohnmächtig und hilflos. Die große Frage nach dem Warum ist verständlich und nachvollziehbar. In der Regel führt sie jedoch zu nichts. Vielmehr gilt es nach einer gewissen Zeit der Verunsicherung und Trauer, die Situation klar zu analysieren und sich neu zu positionieren. Wo stehe ich? Was ist passiert? Wie fühle ich mich? Und wie kann ich reagieren, damit es mir schnell besser geht oder ich mit der Gegebenheit umzugehen lerne. Erklärtes Lebensziel sollte doch sein, gelassen, angstfrei und innerlich ruhig durch die mir geschenkten Jahre zu gehen, auch und besonders dann, wenn es einmal nicht so läuft, wie man es gern hätte.

Mit positivem Blick

Die Bewertung dessen, was passiert ist, ist der Knackpunkt. Habe ich vielleicht durch den Jobverlust die Chance, neu anzufangen und meine lange gehegten Träume zu verwirklichen? Vielleicht auch mehr Zeit zu gewinnen für mich, für die Kinder, für die Eltern? Ist der finanzielle Status wirklich das, worum es mir ganz persönlich

geht? Ist die Krankheit möglicherweise dazu da, innezuhalten, eine Zäsur zu setzen und mich im Leben neu zu orientieren? Muss die Trennung vom Partner wirklich traurig machen, oder darf ich mich zurecht befreit fühlen und kraftvoll nach vorn schauen. Was wir denken und wie wir uns polen, hat eine große Auswirkung auf unser Fühlen und Handeln. Geben Sie sich die Chance, Herr der Lage zu werden und Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen – trotz wechselvollen Zeiten!

Ja zum Leben

Sandy C. Newbigging hat mit seinem Buch »10 Lehren für den Neubeginn«, erschienen im Koha Verlag, 42 inspirierenden Tools zur Selbsterkenntnis, bemerkenswerte Tipps zur Lebensgestaltung und Meditationen für Sie zusammengestellt, mit denen Sie das alte Leiden, Mangelempfindungen, Verwirrung, Probleme, Aufsieberitis und Scheitern endlich hinter sich lassen können – mit dem Ziel, Klarheit, Herzensfrieden, Tatenfreude, Vollkommenheit, erleuchtete Momente und Weisheit zu erfahren. Weltweit sehnen sich Menschen nach einer glücklichen Veränderung ihres Daseins. Und jeder Tag birgt ein enormes Schöpfungspotenzial. Gewinnen Sie die Lust am Leben zurück, indem Sie sich in der Fülle Ihrer Möglichkeiten entfalten!

Lucia Aurel