

Wie meine Welt erfüllter und entspannter wird

# *Was tut mir gut?*

## **Manchmal spüre ich es ganz genau**

Es gibt Dinge, da spüre ich ganz genau, dass sie mir gut tun. So bin ich gerne in der Natur und liebe die Bewegung. Richtig Freude erlebe ich, wenn ich kraftvolle Aktivitäten unternehme wie z. B. Gartenarbeit, bei der ich zupacken darf oder bei Yogaübungen, die mich Einiges an Einsatz kosten. Oft braucht es zu Beginn wirklich Überwindung (der innere Schweinehund will ausgetrickst werden). Da hilft mir liebevolles, gutes Zureden am Besten.

Wenn ich es dann geschafft habe, bin ich ganz in meinem Körper und in meiner Kraft und stolz auf mich, weil ich nicht ausgewichen bin.

Ich fühle mich rundum wohl.

## **Höre ich auf die innere Stimme?**

«Eigentlich» spüre ich sie – meine Innenwelt, die sich leise meldet, wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt – ich schaue gerne, dass es meinen Lieben gut geht. Doch dabei vernachlässige ich schon mal meine Bedürfnisse und nehme meine Grenzen nicht wahr. Ich merke es daran, dass ich ungehalten reagiere, wenn jemand dann noch etwas von mir möchte. Dies schmerzt natürlich Beide. Das Gegenüber versteht nicht, was los ist, und mir tut es Leid, dass ich so heftig und aus Überforderung heraus reagiere. Da heisst es meine Grenzen zu respektieren und auch Nein zu sagen! Das Leben ist ein wunderbares Lernfeld. Und diese Challenge nehme ich gerne an.

## **Tut mir das wirklich gut?**

Es gibt viele Situationen, Dinge, Gewohnheiten, Menschen die mich stärken oder auch schwächen können. Für mich wird es deshalb immer wichtiger, mir diese Frage öfters zu stellen und zu schauen, was ich anpassen möchte. Wenn ich wirklich spüre, was mir gut tut und was nicht und entsprechend handle, werde ich immer mehr mein Wesen leben, mich lebendiger und «ganzer» fühlen. Und das Gute daran: meine Mitwelt hat ebenfalls viel davon!

Ich bin ausgeglichener, offener und auch mitfühlender.

## **Geniessen – das Geheimrezept, das gar keines ist.**

Mit allem Sinnen das Leben wahrnehmen, es zu fühlen und zu geniessen ist für mich wie das Baden in einem Meer der Wonne und Glückseligkeit. Nein das ist nicht übertrieben. Gut zugegeben, das gelingt mir nicht immer. Das Leben bringt viele, verschiedenartige Herausforderungen. Doch hier gilt, was mir gut tut und das ist für mich das Geniessen: Ein liebevoll zubereitetes Essen – eine wahre Gaumenfreude. Das Staunen in der Natur, wenn die Frühlingskraft die Pflanzen erweckt und deren Schönheit offenbart. Das kuschelige Gefühl, wenn ich über das seidige Fell meiner Nachbarkatze streiche und das leise Schnurren, das sie mir schenkt. Die handgefertigte Porzellantasse mit dem zart duftenden Blüemlitee. Der herzliche Austausch mit lieben Menschen. Die Freude an den vielen kleinen Dingen, die in meinem Leben einfach da sind... und und und. Die Liste liesse sich endlos weiterführen. Und es tut unglaublich gut, sich all dieser Dinge bewusst zu sein. Geniessen, geniessen, geniessen...DANKE