

Wenn Du einen Zauber erleben willst, lasse Deine Rüstung fallen

Richard Bach

Strategien für mehr Lebensfreude

Bist Du bereit für den Zauber des Lebens?

Wir alle tragen in verschiedenen Lebenssituationen eine "Rüstung", die uns schützen soll. Manchmal glauben wir, wir könnten uns nicht einfach genau so zeigen, wie wir sind, wie wir uns fühlen. Wir denken, das ist peinlich (für uns oder den anderen) oder es "gehört sich nicht". Oder wir befürchten, ausgelacht und abgelehnt zu werden!

Solange wir dies **glauben**, können wir nie herausfinden, worin der Zauber des Lebens liegt!

Inspiration

Mache Dir Deine eigenen Rüstungen bewusst und lege diese (ganz langsam) ab.

Ganz sicher fallen Dir spontan Situationen ein, in denen Du nicht völlig authentisch bist... und Dich damit gar nicht so recht wohl fühlst!

- Was würdest Du gerne anders machen?
- Was könntest Du in dieser Situation verändern?
- Was möchtest Du gerne von Dir zeigen?
- Was möchtest Du mitteilen, auch wenn es peinlich oder unangenehm ist?
- Was könnte denn schlimmstenfalls passieren, wenn Du Dich mitteilst?
- Wenn dieses "Schlimmste" eintreten würde, was könntest Du tun, um dich auch dann "gut" zu fühlen?

Auch wenn dir dies vielleicht schwer fällt, probiere es einfach einmal eine Woche lang aus!

Ja, es gehört viel Mut dazu, diese Herausforderung anzunehmen! Doch ohne unsere eigene Veränderung, ohne unsere eigenen bewussten Schritte, plätschert alles weiter so vor sich hin, wie gewohnt. Der "Zauber" des Lebens liegt in den Dingen, die wir noch nicht kennen, die außerhalb unserer "Komfortzone" liegen!

Ich wünsche Dir Mut, deine Veränderung herbeizuführen... und freue mich auf Deinen Erfahrungsbericht!

Herzliche Grüße, laß es Dir gut gehen!

Pete Schneider