

*Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen.*

- Konfuzius -

**Strategien für mehr Lebensfreude**

Gibt es in Deinem Leben viele Dinge, die Du halbherzig tust... weil sie sein müssen... weil „man“ das so tut...?

Wie geht es Dir mit diesen Situationen? Bringen Sie Dir Kraft und Freude... oder nehmen sie Dir eher Energie und gehören zur Kategorie „Alltag“?

**Zu einem Leben voller Lebensfreude und Power gehört auch, dass wir voller Intensität leben!**

Doch das haben wir einfach nicht gelernt! Im Gegenteil wurden wir schon früh darauf aufmerksam gemacht, was „man“ tut und was nicht, was „sich gehört“ und dass das Leben eine ernste Angelegenheit ist. Es gibt „Pflichten“, die dazu gehören, das Leben ist schließlich kein „Wunschkonzert“!

**Inspiration**

**Nutze diese Woche einmal ganz bewusst, alles mit ganzem Herzen und voller Freude zu tun!**

**Schau Dir Dein Leben einmal ganz bewusst an. Finde die Situationen heraus, die Du halbherzig tust. Nun hast Du verschiedene Möglichkeiten:**

- Du kannst entscheiden, ob Du diese Situation auf diese Weise weiterhin erleben möchtest!
- Vielleicht kannst Du sie auch ganz aus deinem Leben streichen, wenn sie Dir nicht gut tut und nicht Deinen eigenen Wünschen entspricht?!
- Wenn dies nicht möglich ist, **tu** doch einfach einmal so, als würdest Du sie gerne erleben!
- Nimm Dir dazu einen Moment Zeit und frage Dich, wie es sich anfühlen würde, wenn Du Spaß und Freude hättest, während Du dies tust! Fühle dann ganz bewusst, wie es ist... und erlebe diese Situation beim nächsten Mal mit diesem Gefühl! LÄCHLE! (erinnere Dich, was die Übung der letzten Woche bewirkt hat!)

**Lass Dich überraschen, welche Wirkung dieser wirklich einfache Denkansatz für Dein Leben bringt!**

In vielen asiatischen Kulturen geht es darum, alles zu zelebrieren, das ganze Leben eine Meditation sein zu lassen... **Nutze diesen Ansatz doch einfach für Dein Leben, um Dich Tag für Tag fröhlicher und kraftvoller zu fühlen!**

**Ich wünsche Dir viel SPASS... und freue mich auf Deinen Erfahrungsbericht!**

Herzliche Grüße, lass es Dir gut gehen!

*Pete Schneider*