



Achtsamkeit – die Zauberformel im Alltag

Achtsamkeit im Alltag ermöglicht uns, den Geist in unserer schnelllebigen Zeit zu entschleunigen und innere Stille zu erlangen. Damit das geschehen kann, genügt es nicht, sich ab und zu eine kleine Pause zu gönnen und sich aus dem geschäftigen Alltag freizuschaukeln (obwohl das sicherlich wichtig ist). Es geht vielmehr darum, alle Elemente des Alltags als Gelegenheit zu erkennen, Achtsamkeit und Mitgefühl gegenüber sich selbst und seinen Mitmenschen zu üben und zu lernen. Die wichtigsten Lehren finden wir nicht in Büchern, wir finden sie in den alltäglichen Begebenheiten, in der Art, wie wir unser Leben gestalten und wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen bzw. wie wir ihnen begegnen.

Wenn wir viele Jahre in schnellem Tempo durch die Welt gelaufen sind und immer nur „geschäftig“ haben, zieht das Leben irgendwann die Reißleine und fordert uns auf, langsamer und achtsamer zu werden, kleinere Schritte zu machen und öfter innezuhalten. Auch das Unterhaltungsprogramm

ist oftmals für viele ein Ablenkungs- und Schmerzbetäubungsprogramm. Indem wir unsere Aufmerksamkeit ständig nach außen richten, verhindern wir den Kontakt zum Wichtigsten – zu unserem Innenleben. Wir wollen so – oft unbewusst – vermeiden, „uns selbst“ zu begegnen und lenken uns permanent ab.

Jeder Tag ist ein Geschenk, denn er ist einzigartig und kommt nie wieder. Wie Sie sich heute Abend fühlen, entscheiden Sie JETZT: JETZT, in diesem Augenblick und bei jeder Tätigkeit und bei jeder Begegnung mit einem Mitmenschen und jeder stattfindenden Beziehung und Begegnung mit Ihnen selbst. Üben Sie sich darin, die täglichen Dinge bewusst, achtsam und mit Liebe und Wertschätzung zu tun. Solange wir selbst nicht mit einem deutlichen JA zu dem, was wir tun, präsent sind, funktionieren wir nur und verlieren unsere Freude und Lebensenergie.

Nehmen Sie die Zeit zum Jahresausklang zum Anlass für eine Innenschau. Stellen Sie sich folgende Fragen: Welche Samen habe ich gesät? Wie wird meine Ernte im neuen Jahr aussehen? Wo hadere ich mit mir selbst und meiner Vergangenheit? Welche Lebensbereiche fühlen sich nicht mehr stimmig an und wo stehen Veränderungen an? Gerade die vermeintlich stillste Zeit im Jahr ist für uns eine Aufforderung zu innerem Wachstum. Sie fordert uns auf, eine Stabilität tief in uns zu finden – jenseits der äußeren Sicherheiten. Somit werden wir zur Kraftquelle für andere Menschen und können diese an unserer Fülle und Lebensfreude teilhaben lassen.

Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung. Haben Sie den Mut, eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Lassen Sie Ihren Ideen und Träumen Taten folgen. Der erste Schritt – von der Idee zur Tat – ist bereits der halbe Weg zum Erfolg.

Viel Spaß und Freude beim Umsetzen!



@ Gabriele Wimmeler

Herzlichst,
Ihre
Gabriele
Wimmeler



PZN 5470093

SIE ARBEITEN ZU VIELE STUNDEN AM SCHREIBTISCH?

FUTURO™ Haltungstrainer Fördert eine richtige Körperhaltung

Die Brust- und Rückenmuskulatur verspannt sich oft, wenn man über einen längeren Zeitraum eine ungünstige Position einnimmt. Der FUTURO™ Haltungstrainer hilft, die richtige Körperhaltung zu fördern. Er kann mit oder ohne T-Shirt, beim Arbeiten am Schreibtisch oder auch im Haushalt angelegt werden.

Eigenschaften

- 1 Bequem, leicht und unauffällig unter oder über der Kleidung.
- 2 Einfache Anpassung.
- 3 Ausrichtbares Schnallenpolster zum Einstellen der Passform und des Tragekomforts.

Atmungsaktives Material



www.3maustria.at/futuro