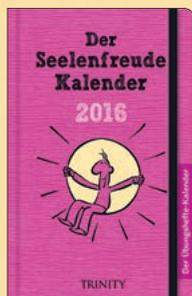


»Eine positive Einstellung, die sich in häufigerem Lächeln zeigt, erhöht die Lebensqualität und wirkt lebensverlängernd!« *Quelle unbekannt*

Tag für Tag zu mehr Gelassenheit

BUCHTIPP:



DER SEELENFREUDE-KALENDER 2016
Der Übungshefte-Kalender
Taschenkalender

Trinity Verlag
174 Seiten, zweifarbig
Moleskine®-Optik mit
Gummiband
9,99 €
ISBN 978-3-95550-129-7



DER SEELENFREUDE-KALENDER 2016
Der Übungshefte-Kalender
Tages-Abreißkalender

Trinity Verlag
384 Seiten, zweifarbig
Tischauflieger mit gestanztem
Loch zum Aufhängen
14,99 €
ISBN 978-3-95550-128-0

Unser aller Traum ist es, ohne Sorgen, Ängste und trübe Gedanken durchs Leben zu gehen. Ganz frei davon zu werden, wird uns nicht gelingen, aber eine positive, bejahende Lebenseinstellung kann Wunder wirken auf dem Weg zu mehr Lebensglück ...

Was ist es, was der Seele guttut? All das, was uns für Momente – und seien sie auch noch so kurz – glücklich macht, was uns froh stimmt, was das Leben erleichtert und ihm Sinnhaftigkeit schenkt. Für den einen ist es ein wohlthuendes Lächeln der Arbeitskollegin, ein gutes Gespräch oder ein Abend mit Freunden, für den anderen der bunte Blumenstrauß auf dem Küchentisch oder eine Tafel Schokolade. Oft sind es Kleinigkeiten, die uns an trüben Tagen wieder Mut und Lebensfreude zurückbringen: Der Sinnspruch am Kühlschrank, das Foto der letzten Radtour, der Geruch des Flieders im Garten. Es braucht eigentlich nicht viel, um inneren Frieden und seelische Freiheit zu empfinden. Es gibt Menschen, die das Glück scheinbar »gepachtet« haben, die jede Lebenssituation mit beneidenswerter Leichtigkeit nehmen. Was macht diese Menschen aus? Was haben sie gelernt, was können sie, was viele andere nicht beherrschen?

Seelenmassage für jedermann

Oft ist es schlicht die innere Einstellung, an der wir arbeiten müssen, um mehr Freude, mehr Gelassenheit, mehr Lebensglück zu empfinden. Eine gewisse Demut und eine große Portion Dankbarkeit darüber, was uns das

Leben geschenkt hat, spielen eine große Rolle. Ist das Glas bei Ihnen eher halb voll oder halb leer? Glauben Sie an das Gute, an ein Happy End, oder gehören Sie eher zu den Kritikern, Zweiflern und Grüblern?

Die beiden »Seelenfreude-Kalender« wollen Schluss machen mit negativen Gedanken, mit Stress und Grübeleien. 2016 soll es besser laufen. Tag für Tag und Woche für Woche schenken die Kalender positive Anregungen, die dazu motivieren, aufzustehen, trotz Widrigkeiten weiterzumachen und auch dann dranzubleiben, wenn scheinbar nichts mehr geht. Treffende Sprüche, liebevolle Illustrationen, spannende Tests und bewährte Achtsamkeitsübungen helfen, auch dem chaotischsten Alltag mit einem Lächeln auf den Lippen zu begegnen. Tipps und Tricks geben die nötige Kraft, auch die steilsten Klippen zu umschießen – besonders dann, wenn der »Sturm des Lebens« droht, uns zum Kentern zu bringen.

Julia Feldbaum

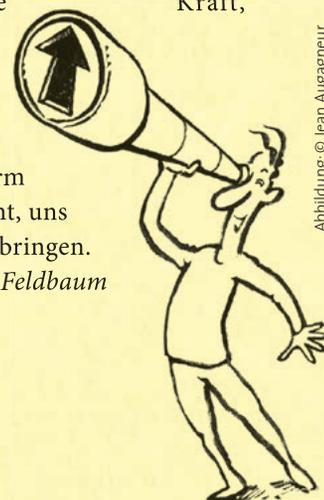


Abbildung: © Jean Augagneur