

Hallo,

liebe Freunde/Freundinnen und Interessierte der **IndividualPsychologie!**
Heute versenden wir den 13.

ImPuls-Brief

Den folgenden Text aus dem Sanskrit habe ich in einem Tai Chi-Kurs als Wegbegleitung erhalten:

Achte gut auf diesen Tag

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft –

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Drum achte gut auf diesen Tag.
(aus dem Sanskrit)

Sicher ist es nicht einfach, dies in unserem eng getakteten, stressigen, lärmenden und doch auch gleichförmigen Alltag umzusetzen. Aber wenn wir uns klar machen, dass ja nicht die Dinge an sich schwierig und problematisch sind, sondern immer die Einstellung, mit der wir die Dinge betrachten, dann kann Veränderung möglich werden, wenn wir es wollen.

Schauen wir also auf unsere Einstellung, auf unsere Haltung, mit der wir im Alltag stehen: muss immer alles perfekt und vollkommen sein? Ist der vorausseilende Gehorsam, mit dem wir uns oft unter Druck setzen, wirklich nötig? Könnte es nicht auch sein, dass Alltags-Aufgaben auch anders gelöst werden können als bisher?

Ich habe für mich herausgefunden, dass meine Umgebung viel freundlicher und entspannter reagiert, wenn ich selbst ruhig, heiter und gelassen bin. Auch die zu lösenden Aufgaben gehen mir dann leichter von der Hand. Es läuft einfach alles besser. Ich versuche also sehr gut auf meine innere Stimme zu hören, meine persönlichen Bedürfnisse zu erspüren und mir selbst eine gute Freundin zu sein. Jeden Tag aufs Neue übe ich so, achtsam mit mir und meiner Umgebung umzugehen. Damit fühle ich mich nach außen zwar unvollkommener, aber mir selbst ein Stückchen näher und damit wohler. Aus diesem Wohlbefinden schöpfe ich wiederum Kraft für neue Taten. Natürlich gibt es immer wieder Rückschläge, aber ich übe trotzdem weiter ..., denn ich möchte gerne von jedem Tag sagen können: Ja, das war ein guter Tag – und ich freue mich auf den nächsten.

Was wäre für Sie persönlich als kleinster Veränderungsschritt möglich, damit auch Sie immer öfter sagen können: Ja, das war ein guter Tag!

Herzliche Grüße
Eure **IP** Region Osthessen

MUT TUT GUT!

03.2012

Verantwortlich für diesen ImPulsbrief:

Karin Löffler, kontakt@karin-loeffler.de, www.karin-loeffler.de