

Sei einzig, nicht artig!

Wir wachsen in relativem Wohlstand auf – und doch fühlen sich viele Menschen in einem Hamsterrad gefangen und sind nicht wirklich glücklich. Bei den meisten macht sich irgendwann Unzufriedenheit breit – und der Gedanke: Es muss doch noch mehr geben! Immer öfter steht die Frage im Raum: Wie werde ich endlich frei? Was hält mich davon ab, das Leben meiner Träume zu verwirklichen?

Was für den Schmetterling der Kokon ist, ist für uns Menschen die persönliche Komfortzone – und die hat durchaus ihre Vorteile. Was wir kennen, schenkt uns Sicherheit. Andererseits kann ein Verharren in der Komfortzone zu Langeweile, Bequemlichkeit und Frustration führen. Unsere Erziehung, die tägliche Routine, aber auch alte Muster und Prägungen können uns davon abhalten, uns frei zu fühlen und auch so zu leben.

Per Kopfsprung ins Leben

Doch ein wirklich glückliches Leben muss kein Traum bleiben. Denn in jedem von uns schlummert eine große innere Kraft, etwas, das unsere Persönlichkeit im Kern definiert und uns einzigartig macht. Dieser Teil ist wild und ungezähmt, auf eine positive Weise machtvoll und sehr majestätisch! Ihn zu entdecken und zu leben bedeutet, voll in unserer Kraft zu sein. Vorbei sind dann die Zeiten von bescheidener Zurückhaltung und Routine, stattdessen geht es mit einem Kopfsprung ins Leben unserer Träume.

Zunächst sollten wir also erkennen, dass jeder Mensch einzigartig ist und auch sein darf. Stärken wir also unser

Selbstvertrauen, den Glauben an uns selbst und unser Potenzial. Unsere innere Stimme, gepaart mit der Gewissheit, unseren eigenen Weg zu gehen, kann uns viel glücklicher machen, als äußere Umstände dazu jemals in der Lage wären. Das bedeutet auch, dass wir unserer Intuition, unseren Gefühlen und Gedanken vertrauen. Denn dadurch sind wir mehr mit uns selbst verbunden und können auch unsere eigene Wahrheit zum Ausdruck bringen. Und nicht zuletzt fühlt sich das Leben dann wild und frei und wunderbar an, wenn es nach den eigenen Regeln gestaltet wird.

An sich selbst glauben

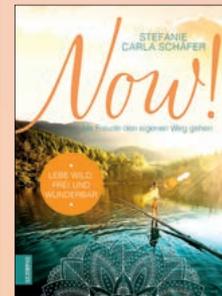
Wie sich das umsetzen lässt, zeigt *Stefanie Carla Schäfer* in ihrem Buch »NOW! Lebe wild, frei und wunderbar: Mit Freude den eigenen Weg gehen«. Bereits das wunderschöne Layout mit stimmungsvollen Fotos und inspirierenden Zitaten macht Lust, die praxiserprobten Selbstcoaching-Anleitungen auszuprobieren. Mit vielen alltagsnahen Übungen und konkreten Impulsen führt uns die Autorin Schritt für Schritt auf den Weg in ein Leben, das wirklich zu uns passt. Denn jeder von uns ist einzigartig und hat ein ebensolches Leben verdient! Ein tolles Buch auch als besonderer Geschenktipp für die beste Freundin.

Jennifer Grünwald



Stefanie Carla Schäfer ist Sportwissenschaftlerin, Somatic-Experiencing Practitioner und in Köln therapeutisch tätig. Im Zentrum ihrer Arbeit steht das ganzheitliche, emotionale und körperliche Wohlbefinden. Ihr erstes Buch »Selbstliebe macht stark« fand viele begeisterte Leser. www.cardea-training.de

BUCHTIPP:



STEFANIE CARLA SCHÄFER
NOW! Lebe wild, frei und wunderbar
Mit Freude den eigenen Weg gehen

Scorpio Verlag
160 Seiten, Flexobroschur mit farbigem Vorsatz und Spotlackierung, durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Fotos
17,99 €
ISBN 978-3-95803-115-9

