

# Der Seele Nahrung geben

**In keinem Leben herrscht immerzu eitel Sonnenschein. Mit einer positiven inneren Haltung und gezielten Übungen kann man aber auch in stürmischen Zeiten bewusst eine Entscheidung für Lebensfreude und Wohlbefinden treffen.**

Jeder Mensch hegt den Wunsch nach einem möglichst sorglosen Leben. Am liebsten geht es uns einfach gut. Und doch erfahren die meisten von uns früher oder später am eigenen Leib, dass uns Streit in der Familie, Ärger im Beruf, aber auch Krankheiten oder gar der Tod eines geliebten Menschen durchaus aus der Bahn werfen können. Die Tage erscheinen dann grau und freudlos, und vieles, was wir zuvor mit Leichtigkeit gemeistert haben, kostet Körper und Geist nun mehr Kraft.

Während die Ursachen der turbulenten Zeiten oft außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, ist der Wille, den grauen Tagen nicht die Oberhand zu überlassen, eine ganz bewusste Entscheidung. Denn das Leben kann auch dann lebenswert sein, wenn wir durch ein tiefes Tal wandern müssen.

»NOW! Am liebsten geht es mir gut!« zeigt, wie man durch kleine alltagsnahe Übungen die dunklen Wolken am Himmel vertreiben und sich trotz größerer Belastungen im Leben aufgehoben fühlen kann. Und zwar am besten bei sich selbst. Denn sich selbst ein stabiler Partner zu sein, indem man gut für sich sorgt, ist ein entscheidender

Faktor, um den Alltag zu meistern. Hierfür müssen wir uns aber zunächst mit den

## Selbstfürsorge

verschiedenen Bereichen unseres Lebens auseinandersetzen und sie reflektieren: Was sind unsere ganz persönlichen Stressauslöser? Gönnen wir uns genug Pausen? Was essen wir, und bewegen wir uns ausreichend? Gehen wir liebevoll mit uns selbst um?

Mit vielen Erklärungen, Impulsen, Tipps und Übungen zeigt die Autorin *Patricia Küll* Wege auf, der eigenen Seele Nahrung zu geben, damit wir Krisen leichter durchleben und letztlich sogar an ihnen wachsen können – im Hier und Jetzt, aber auch als Anregung für eine langfristige positive Veränderung der eigenen Lebensführung.

*Muriel Marondel*

## An Krisen wächst du, indem ...

- du versuchst, sie zu akzeptieren.
- du hinterfragst, was du daraus lernen kannst.
- du trotz allem deinen Blick auf das Positive lenkst.

**Jede Krise hat irgendwann einmal ein Ende. Und wenn es so weit ist, wird die Sonne heller scheinen als davor, denn du hast etwas gelernt, du hast dich entwickelt und einen anderen, neuen Blick aufs Leben bekommen.**

**Patricia Küll** ist systemischer Coach, Trainerin, Speaker und TV-Moderatorin und bezeichnet sich selbst als »Lebenswandle-

rin«. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Leichtigkeit im Alltagsstress wiederzufinden, alte Gewohnheiten abzulegen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen.



**PATRICIA KÜLL**  
**NOW! Am liebsten geht es mir gut!**  
Leichter leben auch an grauen Tagen

Scorpio Verlag  
160 Seiten, Flexobroschur  
durchgehend vierfarbig  
17,99 €  
ISBN 978-3-95803-143-2  
● 180 Leseunkte

