

bewusst leben - heisst für mich gewahr sein, achtsam sein, im Hier und Jetzt. Die Vergangenheit anzunehmen und zu respektieren, ohne an ihr haften zu bleiben.

Der Zukunft offen und mit Vertrauen und Gelassenheit zu begegnen, ohne sie mit Wünschen und Erwartungen zu belasten. Letztendlich sind es unsere Erwartungen und Vorstellungen, die zu Enttäuschungen (Befreiung von Täuschungen) führen.

Wir haben einen Einfluss auf unser Leben und unsere Befindlichkeit. Unsere Gedanken sind Energie. Dort wo die Energie hingelenkt wird, sorgt sie für Stärkung. Es liegt an uns, die Stolpersteine auf unserem Weg als Chance zu nutzen und so vertrauensvoll und immer freier zu leben.

freudvoll leben - heisst für mich, dass das Leben Freude machen darf! Das Leben als Wunder zu sehen und nicht als Drama.

Wenn wir erkennen, dass alles in unserem Leben zu uns gehört und wir die Begebenheiten wertfrei annehmen können, fühlen wir uns leichter. Die Schönheit in den kleinen Dingen entdecken - und wir spüren, wie reich wir sind.

verbunden leben - heisst für mich, zu sehen, dass Alles mit Allem verbunden ist. Zu keinem Zeitpunkt unseres Lebens sind wir getrennt von der Quelle allen Seins. Diese universelle Energie steht uns allen zur Verfügung. Wir können und dürfen sie nutzen.

Achtsam, rücksichtsvoll, nicht bewertend und vor allem in Liebe mit allem umzugehen - speziell mit sich selber! - ist für mich gelebte Spiritualität im Alltag.

Gerne begleite ich Sie auf einem Teil Ihres Weges in ein selbstbestimmtes Leben in Verantwortung und Freiheit. Ich freue mich darauf!

Das Wertvollste in Ihrem Leben sind SIE - Sie spielen die Hauptrolle!