

# Fehlt dir auch manchmal die Zeit für dich selbst?

Viele Menschen arbeiten bis zum Umfallen – opfern sich für Andere auf – fühlen sich ständig für alles verantwortlich – sind viel zu zweifelnd mit sich – können nicht oder nur schwer „Nein sagen“ – gönnen sich zu wenig eigene Zeit ...

Falls du dich in diesen Zeilen wiedergefunden hast, sowie diesen Zustand ändern möchtest, liegt es nur an dir, alte Strukturen zum Positiven zu wandeln!

**Hierzu ein paar Zeilen zum Nachdenken:** => Zu diesen und weiteren Themen, kommt noch vieles in den nächsten Beiträgen.

- Wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut.
- Wenn du einen liebevollen Umgang suchst, sei zuerst liebevoll zu dir selbst.
- Wenn du deinen Wert erkennst, bist du nicht auf Bestätigung von außen angewiesen.
- Wenn du nicht an dir selbst zweifelst, versinkst du bei Niederlagen nicht in Angst oder Depression.
- Wenn du deine innere Größe erkennst, lässt du dich nicht „klein machen“
- Wenn du dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst bist, kannst du zielgerichteter, erfolgreicher und glücklicher deinen Weg gehen.
- Wenn du einen Partner möchtest, der dich liebt, respektiert und achtet, musst du dich erst selber lieben

und achten!

- Wenn du von Menschen Verständnis und Nachsicht erwartest, musst du erst Verständnis für dich selbst aufbringen.
- Wenn du glücklich und dankbar bist, ziehst du immer mehr Glück an, sowie Dinge und Situationen für die du dankbar sein kannst.

**All das, was du dir von einem Menschen wünschst, all das suche erst in dir!**

*Wenn wir dasselbe tun wie alle anderen, ist es verdammt schwer,  
unsere Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen.*

*Brendan Francis*

## **Was ist eigentlich das Leben?**

Eines schönen Sommertages, zur Mittagszeit, war im Wald Ruhe eingekehrt und alles schlief.

Da sprang ein junges, keckes Eichhörnchen über die Bäume und rief: »Sagt mir, was ist eigentlich das Leben?«

Alle, die dies hörten, waren betroffen über solch eine schwierige Frage und überlegten.

Ein lustiger Schmetterling flog von einer Blüte zur anderen: »Das Leben ist bunt, voller Freude und Sonnenschein.«

Am Bach schleppte eine Ameise ihre Last: »Das Leben ist voller Mühe und harter Arbeit.«

Eine Rose war gerade dabei, ihre Knospe zu öffnen: »Das Leben ist Entwicklung.«

Der Maulwurf steckte seinen Kopf aus der Erde: »Das Leben ist ein Kampf im Dunkeln.«

Eine fleißige Biene flog von Blume zu Blume: »Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.«

Tief verwurzelt stand eine alte Weide, gebogen vom Wind und Sturm in vielen Jahren: »Das Leben ist ein sich Beugen unter einer höheren Macht.«

Ein Adler drehte majestätisch seine Kreise: »Das Leben ist ein Streben nach oben.«

Eine Regenwolke zog vorbei: »Das Leben besteht aus vielen Tränen.«

Ein Hase sprang vorüber: »Das Leben ist Veränderung, deren Richtung jeder wählen kann.«

Der Fluss schäumte auf und warf sich mit aller Macht gegen das Ufer: »Das Leben ist ein vergebliches Ringen um Freiheit.«

Die Gespräche zogen sich über Stunden hinweg, bis in die Nacht hinein. Beinahe wäre ein Streit entbrannt.

Ein Uhu flog lautlos durch den Wald: »Das Leben ist, Gelegenheiten zu nutzen, wenn andere noch schlafen.«

Ein Mann auf dem Nachhauseweg sagte vor sich hin: »Das Leben ist die ständige Suche nach der Liebe und dem Glück, und manchmal eine Kette von Enttäuschungen.«

Da zog die Morgenröte auf und sprach: »So, wie ich der Beginn eines neuen Tages voller Überraschungen bin, so ist jedes Leben eine einzigartige Geschichte.«

Nach einem schwedischen Märchen

© Gisela Rieger; aus dem Buch: „Geschichten, die dein Herz berühren“

*Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden, aber nur in der*

*Schau nach vorwärts gelebt werden.*

*Søren Kierkegaard, dänischer Schriftsteller, 1813–1855*