

Simone Schumski

DEINE GLÜCKSTANKSTELLE

Inhaltsverzeichnis

1. So geht's	10
2. Reflektion.....	33
3. Weiter geht's	35
4. Resümee.....	56

Warum ich dieses Buch verfasst habe:

In meiner Praxis begegnet mir täglich, dass Ratsuchende sich in ihrem Leben verirrt haben. Sie sind vom Weg abgekommen und fühlen sich hilflos, minderwertig, verletztlich und klein. Sie haben beinahe alles Schöne aus den Augen verloren und kaum noch ein Gespür für die kleinen Wunder des Lebens. Wie elementar Dankbarkeit im täglichen Prozess des Lebens ist, zeigt sich, sobald sie beginnen sich für das was sie haben zu bedanken. Angefangen bei den Kleinigkeiten: „Danke, dass ich etwas anzuziehen habe“ über „Danke, dass ich Essen kaufen kann“ oder „Danke, dass ich ein Dach über dem Kopf habe“. Keiner meiner Klienten kommt ohne sie aus, keiner entwickelt sich in die für ihn und von ihm gewünschte Richtung ohne Dankbarkeit. Aus Dankbarkeit entwickeln wir Achtsamkeit, für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Wir leben in sozialen Beziehungen, ob wir das wollen oder nicht. Und um darin glücklich und frei zu sein, bedarf es der einfachen Dankbarkeit für das, was jetzt ist.

Es ist ein Arbeitsbuch, ein activity-workbook, um in Bewegung zu kommen, denn Leben ist Bewegung. Und es ist nützlich für jeden, der in Bewegung ist und bleiben will, denn auch die richtigen Pausen gehören zum Leben dazu ☺.

„Wieviel Uhr ist es? - Jetzt!“

aus: The Peaceful Warrior
(Der Pfad des friedvollen Kriegers)

Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, was Du tust,

über wen Du sprichst,

Dich aufregst oder ärgerst:

Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, wie Du es tust, liebevoll,

genervt, gemein oder zufrieden:

Es beginnt mit Dir

Gleichgültig, wo Du hin willst,

durch diesen Tag

oder um die ganze Welt:

Es beginnt mit Dir.

S. Schumski

1. So geht's

Herzlich willkommen an Deiner persönlichen Glückstankstelle!

Vielleicht hast Du dieses Buch zufällig entdeckt, vielleicht hat es Dir auch ein lieber Mensch geschenkt, wie auch immer Du es erhalten hast, es ist Deine Chance wieder Freude und Glück in Dein Leben zu bringen. Es spielt keine Rolle, was war und es ist einerlei, an welchem Punkt in Deinem Leben Du gerade stehst. Hier und jetzt bist Du richtig, hier sollst Du sein, hier ist Dein Buch und es wartet nur darauf, von Dir mit Leben gefüllt zu werden.

Du suchst einen einfachen Weg um frei und glücklich zu sein? Dann bist du hier, in deinem Buch, genau richtig!

Ab sofort begleiten Dich Glück und Freiheit überall hin, denn dieses Buch ist so klein, dass es in jede Tasche passt und es ist jederzeit bereit, Deine guten Gedanken aufzunehmen. Du brauchst kein Datum und keinen Wochentag, Du beginnst einfach vorne und endest am Schluss. Schreibe, wann es Dir Freude macht oder auch wenn es Dir grad am schwersten fällt, irgendetwas Gutes zu finden.

Häufe Gutes an,

so wird das Gute zu Dir kommen!

Und so geht's am leichtesten:

Starte Deinen Tag stets mit dem Punkt für den Du dankbar bist (z.B. Danke, dass ich aufgewacht bin) und beende den Tag am Abend mit dem Punkt der Dir am Tage Freude gemacht hat (z.B. ein Sonnenstrahl fiel heute auf mein Gesicht). Seien die Ereignisse auch noch so klein und auf den ersten Blick unscheinbar, halte sie fest, damit sie Deine Freude verdoppeln und Deine Zufriedenheit größer machen!

Energie folgt stets der Aufmerksamkeit. Daher kann nur der frei und glücklich sein, der seinen Fokus genau darauf richtet.

Los geht's...

2. Reflektion

Drei Wochen hast Du nun Deinen Dank und Deine Freude mit Deinen Worten festgehalten. Jedes Deiner Worte ist der Beweis dafür, dass es sich immer lohnt, auf das Gute zu schauen, dass uns täglich widerfährt.

Die Welt kann ein schrecklicher Ort sein, voll Neid, Missgunst, Mord, Zerstörung, Krieg und Vernichtung. Daher ist es umso wichtiger, dass Du Dein Glück und Deinen Frieden im Auge und damit im Herzen behältst.

Lass Dich nicht beirren und bleibe bei Dir, denn OHNE DICH läuft Dein Leben nicht. Die Zeit ist nun reif für einen weiteren Schritt:

Sei Du selbst, was Du Dir wünschst!

3. Weiter geht's

Ab heute darfst Du Dir jeden Tag auch noch etwas wünschen! Sei dankbar, freue Dich und wünsch Dir was!

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

Ich wünsche mir

Ich bin dankbar

Ich freue mich

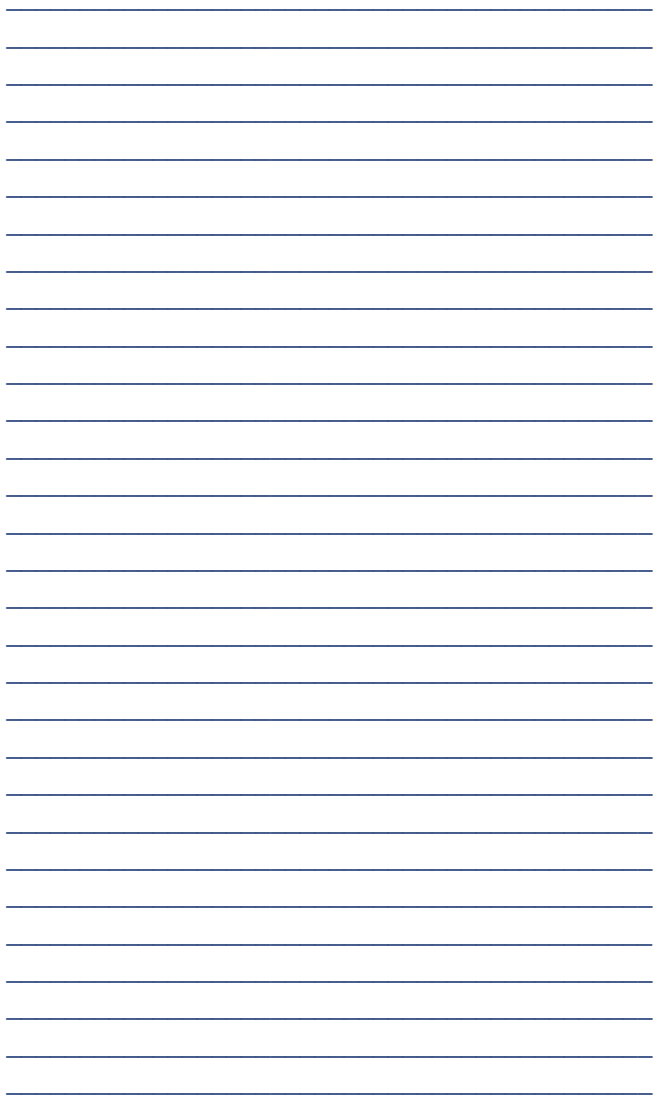
Ich wünsche mir

4. Resümee

Nun hast Du es geschafft! Du hast ein Werk geschaffen, das vollkommen einzigartig ist.

Herzlichen Glückwunsch!

Ab heute kannst Du nun, wann immer Du es möchtest, wann auch immer Du es brauchst, eine Seite aufschlagen und aus Deinem Vorrat an guten Gedanken schöpfen. Diese Quelle wird nicht versiegen. Deine Gedanken der Freude, Deine Dankbarkeit für die großen und kleinen Dinge Deines Lebens und Deine Wünsche haben große Kräfte entwickelt. Dein Denken und Handeln ist auf Miteinander und Menschlichkeit ausgerichtet. Du hast Dein Universum verändert und ganz bestimmt hast Du das bereits während der vergangenen 42 Tage bemerkt. Du hast bewiesen, dass Du frei und glücklich sein kannst, wenn Du es zulässt. Lächle Dir zu und freue Dich auf alles, was es noch zu entdecken gibt, jetzt, in diesem Moment, in diesem Deinem Leben.



Danke, dass Du Dir selbst Zeit geschenkt hast. Das macht unsere Welt zu einem besseren Ort!

Impressum

2. Auflage 2022

© 2019 Simone Schumski

weitere Mitwirkende: go visionary, schumski business people,
das Leben, TellerRandFabrik

1. Auflage Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,
Norderstedt