

DEIN ZIEL VOR AUGEN

Alles zu ende bringen, was liegen geblieben ist

Vieles ist in den letzten Jahren liegen geblieben, insbesondere mein Herz und mein Schreiben. Jetzt sitze ich jeden Tag schon ab 6.00 Uhr und schreibe und meditiere und füttere so mein Herz. Es ist schön, kein Bedauern für die Vergangenheit zu empfinden. Ganz im Gegenteil. Denn alles, was in der Vergangenheit geschehen ist, hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. **DANKE.**

Alles gelingt mir jetzt ohne Schwierigkeiten, denn ich habe ein Ziel vor Augen und dieses Ziel verfolge ich mit **Achtsamkeit. Wertschätzung. Liebe. Respekt. Und Anerkennung**

Einfach mal lassen

Sicher ärgere ich mich immer noch über das eine oder andere. Und manchmal möchte ich nicht geduldig und verständlich sein. Aber das ist ok. Doch habe ich sehr zu schätzen gelernt, nicht über alles und jenes zu diskutieren. Mein Partner ist mir ein grosser Lehrer, der mir immer wieder sagt, dass ich nicht immer alles hinterfragen muss. „ES IST!“ sagt er und er hat recht. Wenn ich mich über ihn ärgere und ich nicht gleich reagiere, merke ich, dass es meist mit mir zu tun hat: Dass ich eine Bestätigung haben möchte. Dass, ich unsicher bin. Liebt er mich noch?...Und wenn ich die Kraft aufbringe die Sache auch mal ruhen zu lassen, dann erledigt sich das meist von selbst...mit einem KUSS, einer UMARMUNG, und manchmal mit STILLE.

Mein Ziel: Reden ist Silber,
Schweigen ist (manchmal) Gold

Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.

Otto Flake

Ich hatte seit vielen Jahren - um genau zu sein seit 12 Jahren - ein einziges Ziel vor Augen: Einen Partner, der mit mir wächst und auf Augenhöhe mit mir ist. Sich mit mir auseinandersetzt, gleich und doch anders ist. Nie habe ich dieses Ziel aus den Augen gelassen. Eifrig habe ich es verfolgt, doch im Nachhinein habe ich festgestellt, dass ich besessen davon war und deshalb das nie geklappt hat. Ein Ziel vor Augen haben heisst auch, den richtigen Weg zu diesem Ziel zu verfolgen. Und erst als ich alle Erwartungen losgelassen habe und alle Umstände geändert habe, die mich blockiert haben, und ich mich in aller Gänze angenommen habe und die Einzelheiten gelassen habe, egal, wie sie sein mögen...Da war er da. Mein Partner fürs Leben.

Selbsteinschätzung

Wenn wir ehrlich, wirklich, wirklich ehrlich zu uns sind - und am besten gelingt es uns, wenn wir dabei die Hand auf unser

Herz legen - dann spüren wir genau, wer wir sind, und ob wir was richtig machen oder nicht. Da können uns andere sagen, dass wir was falsch gemacht haben oder nicht, wenn wir spüren, dass wir es richtig gemacht haben, dann ist es richtig. Wir wissen selbst genau, was

wir brauchen und was nicht. Mit welchen Menschen wir uns



Der Weise weiss, aber nicht, um zu glänzen. Selbstachtung hat er, doch nicht Arroganz.

Laote

Um dein Ziel zu erreichen, ist es wichtig, nicht die Bodenhaftung zu verlieren. Am besten stellen wir uns vor, wir seien ein wunderschöner und kräftiger Baum. Fest mit den Wurzeln in der Erde verhaftet. Einen starken und selbstbewussten Körper und mit den Armen greifen wir nach oben so hoch wir können bis zu den Sternen. Und dort liegen unsere Wünsche und Visionen und an uns liegt es daraus Ziele zu machen, die wir 100% erreichen können, wenn wir wirklich, wirklich wollen



umgeben wollen und von wem wir uns distanzieren sollten. Ich habe ein **Credo**: „Wende dich dem zu, was dich fördert und fordert, und wende dich von dem ab, was und wer dich bremst und hindert, deine Ziele zu erreichen.“

