

*Wie Veränderung geschieht ...*

*wenn du bisher gedacht hast Veränderung sei schwer oder anstrengend, dann erlaube dir ein neues Bild in Betracht zu ziehen, das folgendermaßen aussehen kann...*

*Veränderung geschieht - ständig - jeden Tag, jede Stunde, jede Minute...  
beinah jede Sekunde geschieht Veränderung in DIR, in deinem Körper, in deinen Molekülen, z. B. über die Atmung... du atmest ein, du atmest aus...  
über deine Gedanken, du überlegst, du tust, du überlegst wieder...  
dein Körper macht das alles mit - ohne dass du bewusst darüber nachdenkst, was der tut... die Zellen reproduzieren und erneuern sich - ohne dein Zutun!*

*Veränderung geschieht auch in der Natur - ständig ...*

*Frühlings-Erwachen findet einfach statt - einfach so, weil es die Schöpfung so vorgesehen hat !!!*

*Das Wasser in einem Fluss fließt - ohne unser Zutun - einfach weil es schon immer so war und es sich ständig weiterbewegt = verändert...*

*Dieser ganz natürliche Fluss geschieht auch in uns ...*

*Du isst, du trinkst, dein Körper verarbeitet und du scheidest Überreste aus...  
ganz natürlich und ohne einen besonderen Gedanken darüber, wie der Körper das tut - er tut es, weil es von der Schöpfung vorgesehen ist...*

*Das ist Veränderung !!! Ganz natürlich und normal – das ist Leben...*

*Wenn wir es schaffen, diesen natürlichen Fluss in uns wieder herzustellen und zu bewahren, dann ist LEBEN viel leichter !!! ☺*

### **Wie kannst du das umsetzen?**

*Entscheide für dich ab jetzt **bewusst und klar**, immer und immer wieder mit jeder Art von Veränderung, die ansteht oder die du möchtest leichter umzugehen als bisher – lockerer, fröhlicher, freudiger, spontaner !*

*Entscheide zuzustimmen, dass es so ist wie es ist und du die Wahl hast in jedem Moment deines Lebens... Das ist WICHTIG !!! Denk dran !!!*

*Lehne nichts ab, sondern versuche es objektiv ohne Wertung zu betrachten... lenke deine Aufmerksamkeit auf die Lösung bzw. in die gewünschte Richtung, wenn die endgültige Lösung noch nicht sichtbar oder noch nicht bewusst ist... mach das Beste aus jeder Situation!*

*Erlaube dir mehr Leichtigkeit als bisher - das wünsche ich Dir *