

24 x besinnliche & entspannte Adventszeit

- Ein Adventskalender für dich oder deine Freundin -

Drucke diese Seiten aus, schneide die einzelnen Felder aus und falte oder rolle sie zusammen. In einem Glas oder einer Schale kannst du an jedem Tag bis Weihnachten einen Zettel ziehen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit für die Gedanken und Ideen! ...oder verschenke den Kalender an eine Freundin!

<p>„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Gefühle. Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein Verhalten. Achte auf deine Verhaltensweisen, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal. Achte auf dein Schicksal, indem du jetzt auf deine Gedanken achtest.“</p>	<p>Wir brauchen im Hamsterrad des Alltages Zeiten des Aufatmens, Zeiten der Stille, Zeit für uns selbst.</p> <p>Suche heute ganz bewusst nach kleinen Pausen und Auszeiten und Orten, um zur Ruhe zu kommen</p>
<p>SLOW.</p> <p>Kerzen anzünden, vor dem Kamin sitzen, Plätzchen backen, dem Regen oder Schnee zuschauen, Kuscheln, Spazieren gehen, den Kindern beim Schlafen zuschauen,...</p>	<p>Von klein auf haben wir gelernt, zu vereinnahmen, zu nehmen, zu behalten. Im Laufe des Lebens kann das Festhalten an Dingen, Einstellungen und Beziehungen aber zum Ballast werden.</p> <p>Übe dich im Loslassen und Freigeben, um beweglicher, lebendiger und freier zu werden.</p>
<p>Lebe heute bewusst Im Moment</p> <p>Wir sitzen bei der Arbeit - unsere Gedanken sind aber irgendwo in der Südsee, beim Einkaufen, auf Instagram oder Facebook. Wenn du merkst, dass du abschweifst, versuche dich bewusst auf die Gegenwart zu konzentrieren.</p> <p>Wo bist du gerade? Was machst du? Und wie fühlst du dich?</p> <p>Bleibe bewusst im Kopf da, wo dein Körper ist.</p>	<p>„Wer sich wirklich auf die Suche macht, dem kommt das Gesuchte entgegen.“</p> <p>Hinter dieser alten spirituellen Weisheit verbirgt sich DIE Grundkraft unseres Lebens: Die Sehnsucht.</p> <p>Wonach sehnst du dich gerade?</p>

<p>Gefühle und Emotionen sind wichtige Begleiter unseres Lebens.. Sie können unser Leben bereichern, aber auch vergiften.</p> <p>Welche Gefühle und Emotionen bereichern dein Leben? Welche schränken dich gerade ein?</p>	<p>„Mangel und Überfluss lassen uns im Grunde gleich unbefriedigt. Das Unbehagen, welches unsere Wünsche uns bereiten, ist ähnlich dem, welches ihrer Erfüllung folgt.“</p> <p>(Michel de Montaigne)</p>
<p>SIMPLE.</p> <p>Get back to basics and find beauty in just being enough as you are right now.</p>	<p>„Bücher und Freunde soll man wenige und gute haben.“</p> <p>Mein Leben wäre ohne Freunde und Bücher um vieles ärmer. Manche Bücher sind in meinem Leben zu echten Freunden geworden, die mich begleiten.</p> <p>Welches Buch wartet bei dir schon lange darauf, endlich (wieder) gelesen zu werden?</p>
<p>„Abends ging ich hinaus in die Dunkelheit, da sah ich einen schimmernden Stern und hörte einen Frosch quaken.</p> <p>Die Natur schien zu sagen: Nun? Ist das nicht genug?“</p> <p>(Ralph Waldo Emerson)</p>	<p>Nutze heute Wartezeiten zum Durchatmen</p> <p>Die Schlange an der Supermarktkasse, der Stau auf dem Weg nach Hause, die Verspätung der U-Bahn – (kurze) Wartezeiten stressen uns enorm, weil wir darauf geeicht sind, dass alles schnell gehen soll und wir oft in Eile sind. Der Ärger, der dabei entsteht, ändert an der Situation allerdings gar nichts, er macht sie höchstens schlimmer. Genau deswegen sollten wir diese Zeit zum Durchatmen nutzen.</p>
<p>Mache dein Zuhause gemütlich. Gestalte kleine „hygge-Orte“ und verbringe dort Zeit – eine Pyjama-Party, einen Film-Abend, ein Indoor-Picknick,...</p>	<p>Schaue dir alte Fotos an – alleine, mit deinem Partner, einem Freund, deinen Kindern oder Eltern.</p>

<p>Entkoppel dich heute ab und zu ganz bewusst – vom Internet, vom Handynet, von der Telefonleitung, vom Knopf im Ohr.</p> <p>Am besten funktioniert das in der Natur.</p>	<p>„Musik war meine erste Liebe und sie wird meine letzte sein. . . . In dieser Welt von Schwierigkeiten, bringt mich meine Musik hindurch und weiter.“ (John Miles)</p> <p>Welches Lied passt heute zu deiner Stimmung? Welche Musik tut dir gut?</p>
<p>Den Stern suchen, der den Weg kennt aus der Dunkelheit.</p> <p>Unsichtbares ahnen. Nach Unsagbarem fragen. Unerhörtem lauschen.</p> <p>Lichter anzünden, Lieder der Sehnsucht singen, warten, dass ER kommt.</p> <p>Hoffen, träumen, suchen. Ausschau halten. IHN nicht verpassen.</p> <p>(Gisela Baltés)</p>	<p>Lichter zünde an! Brenn Löcher in die kalte Welt!</p> <p>Brenn Löcher in die Einsamkeit! Brenn Löcher in die Traurigkeit!</p> <p>Entzünde! Brenne! Steck die Welt mit deiner Liebe an!</p> <p>Entfach ein Feuer, das das Dunkel warm erhellt!</p> <p>(Gisela Baltés)</p>
<p>Ein Körper, der keine Widerstandskräfte besitzt, wird schnell zur Angriffsfläche. Eine Seele, die keine inneren Widerstandskräfte hat, wird schwach, anfällig und verkümmert. Seelische Widerstandskraft, („Resilienz“) genannt, kann gelernt werden.</p> <p>Was braucht deine Seele, um stark zu werden und zu bleiben?</p>	<p>„Das Glück des Menschen – ich habe seine tiefsten Gründe gesucht, und das habe ich herausgefunden:</p> <p>Der Grund liegt nicht im Geld oder Besitz oder Luxus, nicht im Nichtstun oder Geschäfte machen, nicht im Leisten oder Genießen. Bei glücklichen Menschen fand ich immer als Grund tiefe Geborgenheit, spontane Freude an den kleinen Dingen und eine große Einfachheit.“</p> <p>(Phil Bosmans)</p>

JOY.

Isn't this the point?

To feel joy. This doesn't mean with gifts
because the real gifts aren't under the tree.

But to feel joy by giving and relishing.

To feel joy by living a simple, slow life.

No matter what happens if a home has joy
it has everything to a child. Forget the
gifts, give me joy.

Was ich getrost in der Advents- und
Weihnachtszeit NICHT tun *muss*:

1. Das Heim perfekt dekorieren.
2. So sein, wie andere mich haben wollen.
3. (Mich) Vergleichen.
4. Mich fühlen, als hätte ich
(noch) nicht genug getan.
5. Erwarten, dass sich meine Lieben
perfekt benehmen.

Der Mensch ist nicht nur Vernunft, er ist auch
Gefühl und Intuition. Alles zusammen – Kopf, Herz
und Bauch – bringen uns gut aufeinander
abgestimmt weiter
Die Intuition öffnet dabei auch noch eine Tür zu
einer anderen Welt: der Welt unserer Seele.

Wenn du heute in dich hinein hörst:
Was hörst du?

Gehe heute (früh oder abends) nach
draußen und betrachte den Sternenhimmel.
Ist der Himmel bedeckt oder ist es Tag,
schließe die Augen und stelle Dir den
Sternenhimmel vor.