

Festival der Sinne
**Frieden im
Alltag**

**Neue Welten entdecken
und der eigenen näher kommen**

24 Übungen

**Aktivbuch
Hrgb. Eva Laspas**

Festival der Sinne

Frieden im Alltag

Neue Welten entdecken
und der eigenen näherkommen

Band 4

24 Übungen

Aktivbuch

Christine Carus; Mag.a (FH) Bernadette Bruckner;
Martina Bubl-Porro; Mag. Christina Arnold;
Carmen C. Haselwanter, MAS; Mag. Martha Wirtenberger, MPH;
Marion Weiser; Renata B. Vogelsang;
Annett Schulz; Melanie Reißig

Band 4, 1. Auflage
© 2022 Verlag Laspas, Gutenstein
www.laspas.at
Ein Produkt von www.festivaldersinne.info
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung, Grafik, Layout:
Luna Design KG, <https://luna-design.at/>
Idee: Eva Laspas
Coverfoto: trondmyhre4, pixabay.com
ISBN: 978-3-9505102-4-9

Urheberrechte © 2022 Eva Laspas und Co-Autoren

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchtnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und der Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder der Herausgeber übernehmen, ausdrücklich und implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Genau wie ich	7
inside out	9
Finde den Frieden in dir	11
Begegnung mit Liebe	13
Verzeihen	15
Medizinwanderung	17
Alltag	19
Herzintelligenz	21
Verzeih mir	23
Ruhe	25
Kümmere dich gut um dich!	27
Zufrieden mit deiner Arbeit	29
Farbe für den Frieden	31
Frieden mit deiner Mutter	33
Frieden im Magen	35
Unzufriedenheit loslassen	37
Jetzt	39
Das Gold der Ernährung	41
Emotionale Befreiung	43
Geliebt werden	45
Trigger befrieden	47
Wohnen im Frieden	49
Jeder Tag eine neue Chance	51
Lao-Tse	53
Co-Autorinnen	54
Links	57
Buchempfehlungen	58

Frieden im Alltag

Wir alle möchten so gerne Frieden auf der Welt. Doch sobald wir unseren Blick nach außen werfen – auf die Welt – fühlen wir uns machtlos, da wir den Frieden auf der Welt nicht beeinflussen können. Zumindest suggeriert unsere Sichtweise das.

Diese scheinbare Machtlosigkeit macht uns müde und traurig. Wenn wir doch den Frieden beeinflussen könnten! Wäre das nicht wunderbar? All diese Sorgen machen, dass wir harsch mit anderen Menschen umgehen, unachtsam mit ihnen sprechen, all unser Liebevolles verlieren ... Und dabei entgeht uns völlig, dass wir IN uns nicht im Frieden – unzufrieden – sind.

Lasst uns also den Frieden IN uns mehren. Lasst uns friedlich mit unserer Familie sein, achtsam, aufmerksam und liebevoll. Das ist Aufgabe genug. Wir brauchen nicht direkt auf den Weltfrieden einzuwirken, wenn wir den Frieden dort, wo es uns möglich ist, hochhalten. Wenn das immer mehr Menschen tun, breitet sich eine große Friedenswelle über die Welt aus. Unfrieden hat bald keinen Platz mehr.

Damit es dir und den Deinen leichter fällt, Frieden IN dir, IN euch zu halten, haben wir dieses Büchlein erschaffen.

Nur 24 Übungen – doch diese haben es in sich. Jede Übung ist tief sinnig und bringt dich mit dir in Berührung. Wenn du dich auf sie einlässt. Das gesamte Buch haben wir mehrschichtig aufgebaut. So wie das Leben ist.

Lass dich verführen – zu DIR, in DICH und nimm deine Familie, Freunde, Kollegen mit in eine friedvolle Welt.

Frieden beginnt mit DEINEM ersten Schritt.

Durch die Mehrschichtigkeit nimmst du den Inhalt unserer Bücher „Im Alltag“ aus unterschiedlichen Perspektiven wahr.

Wie geht dieses Buch?

So entdeckst du neue Welten und kommst dabei der eigenen immer näher.

Du siehst schon, reines Durchblättern bringt dich mit den tieferen Schichten deines Selbst nicht in Berührung. Doch Liebe braucht genau das!

Etwas zu meistern, einen Zustand kennenzulernen, braucht stete Wiederholung – Übung. Denn auf körperlicher Ebene beginnst du dich an das Gefühl des Friedens zu gewöhnen ... und du möchtest es wiederhaben.

Manchmal kommt eine weitere Möglichkeit dieses Buches zum Tragen: Dir steht unser Autorenteam zur Verfügung. Nimm Kontakt auf, frage sie, lass dich unterstützen!

Dein einzigartiges Buch

Zusätzlich lädt dich das Buch ein, kleine Auszeiten aus deinem Alltag zu nehmen. Und es möchte zu deinem Buch werden.

Wie das geht?

Um dein Buch so individuell zu machen, so einzigartig, wie du bist – schreibe hinein, male es aus – zeichne deine Ideen und Gedanken, klebe Fotos dazu ... mach das Buch so, wie du bist:

Wunderbar. Glitzernd. Frieden.

Viel Freude und zahlreiche friedvolle Momente wünschen wir dir!

Eva Laspas

Herausgeberin & Co-Autoren, www.festivaldersinne.info

FRIEDEN ist.

Ein Gefühl des inneren Friedens

Schritt 1:

Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück in seinem Leben.“

Schritt 2:

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich versucht dieser Mensch, im Leben Leid zu vermeiden.“

Genau wie ich

Schritt 3:

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.“

Schritt 4:

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich versucht dieser Mensch, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.“

Schritt 5:

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst: „Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.“

Avatar®

*Frieden beginnt inside|out!
Alles, was mich emotional bewegt,
ist mit mir verbunden.
Ich schöpfe mein Geburtsrecht für
Harmonie & Frieden auf dieser Welt!
So kann ich zu inside|out Frieden beitragen!*

Mit diesem Mantra können wir täglich für mehr Frieden in und um uns beitragen! Auch bei der Ernährung/Essen wählen wir, wo, was, wie und wann wir etwas zu uns nehmen. Nahrung sind nicht nur Lebensmittel, sondern auch Worte, Gesten, Zugewandtheit und ein Lächeln!

„Lass Nahrung deine Heilung sein!“, sagte bereits Hippokrates. Nahrung, die uns guttut, kann inneren Frieden erzeugen. Wähle weise, was das ist: ob in Worten oder LEBENsmitteln!

Wähle jene LEBENsmittel, die regional, saisonal und biologisch sind! Ist es teurer, diese zu kaufen? Auf längere Sicht gesehen, nein, doch es tut deinem Körper und der Umwelt besser!

Übung

Wenn dich etwas „triggert“ (emotional bewegt),
frage dich innerlich folgende Fragen und vertraue
auf deine Intuition:

- 1) Was nehme ich wahr,
was tatsächlich mit mir zu tun hat?
- 2) Was darf ich daraus lernen/erkennen?
- 3) Wie kann ich das in meinem Alltag umsetzen,
sodass ich mehr Frieden in mir und um mich
schaffen kann?
- 4) Bitte danach um kompletten Frieden und
für friedvolle Auflösung aller Beteiligten im
Originalursprung des Seins zum höchsten
Wohle aller! Danke, danke, danke, danke.

Essenssegnung

Bitte halte deine Hände über das Essen
wie einen Schutz!

„Ich segne dich, liebes Essen!
Ich segne mich, mein Leben, meinen Körper,
der nährend das Essen aufnimmt,
denn Nahrung DARF meine Heilung sein!
Danke, danke, danke, danke!“

Welche Bilder und Hinweise bekommst du?
In Bezug auf das Licht in dir?
In Bezug auf den Frieden in dir?

Notiere dir alles und frage dich:
„Was gilt es bei mir zu verändern und wie?“

Und dann verändere.

Finde den Frieden in dir

**Mache diese Übung regelmäßig
und teile sie mit so vielen Menschen wie möglich.**

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit.
Lege dir etwas zum Schreiben bereit.
Setze oder lege dich ganz bequem hin.

Sage beim Einatmen zu dir selbst:

„Ich bin ein Lichtwesen.“

Beim Ausatmen sagst du:

„Es gibt keine Zeit.“

Mit dem nächsten Einatmen sagst du zu dir selbst:

„Ich bin voller Frieden.“

Beim Ausatmen sagst du:

„Es gibt keine Zeit.“

Begegne deinem Schatten mit Liebe

Aufstellungen mit inneren Anteilen¹ sind eine wirksame Methode, um allen Regungen und Empfindungen einen Platz einzuräumen – auch jenen, die wir nicht wahrhaben wollen. Hass und Aggression können so als Anteile von uns selbst sichtbar werden. Und ihr verborgener Sinn kann sich auf dem Hintergrund der eigenen Biografie oder mehrgenerationaler Zusammenhänge erschließen. Aufstellungen können dir also helfen, dir selbst zu begegnen und dich selbst anzunehmen, so wie du bist.

Hier eine Übung, die dich dabei unterstützen kann:

1 Arnold, Christina: Im Raum des Ich – Aufstellungen mit inneren Anteilen. Jüchen 2021

Begegnung mit Liebe

- Nimm dir Zeit für dich selbst.
- Denke an eine Eigenschaft von dir, die du ändern möchtest.
- Wähle für sie einen (Natur-) Gegenstand.
- Weise diesem die Rolle der Eigenschaft mit den Worten zu: „Du bist jetzt ...“
- Platziere den Gegenstand in einer für dich passenden Entfernung, die sich gut anfühlt.
- Begib dich jetzt auf deinen Platz der Gegenwart und schaue zur repräsentierten Eigenschaft hin. Was nimmst du wahr? Wie fühlt sich das an? Beobachte, ohne zu bewerten.
- Sprich die vier Sätze aus Ho’oponopono zur Eigenschaft: „Es tut mir leid.“ „Bitte verzeih mir.“ „Ich liebe dich.“ „Danke.“ Spüre nach, wie es sich anfühlt.
- Wiederhole die Sätze ein weiteres Mal, halte inne, um nachzufühlen, wie sie wirken. Sprich sie dann noch ein drittes Mal mit Überzeugung und lass sie wieder in dir nachklingen.
- Beende die Aufstellung, indem du bewusst aus deinem Platz der Gegenwart heraussteigst (und die Kennzeichnung auflöst). Nimm den Gegenstand und entrolle ihn mit den Worten: „Du bist jetzt wieder ein ganz normaler Gegenstand.“
- Du kannst deine wichtigsten Einsichten hier notieren.

Fakt ist:

Verzeihen
erleichtert dir
dein Leben
und führt dich
ganz klar in
die Selbst-
bestimmung.

Gewähre der hohen Kunst des Lebens Einlass: dem Verzeihen

Als Expertin für ein selbstbestimmtes Leben werde ich oft gefragt: *Wie finde ich inneren Frieden?*

Zweifelsohne ist Verzeihen der Schlüssel für Frieden & Harmonie! Warum fällt das aber so schwer? Meist steht uns der eigene Stolz im Weg. Derweilen ist Verzeihen nur eines: LOSLASSEN.

Und es ist lernbar! Mit Empathie und Selbstreflexion ist Verzeihen in 4 Schritten möglich:

1. Betrachtung des Vorfalles/der Personen
Frage dich: Lohnt sich dieser Ärger wirklich?
2. Entschluss fassen, zu vergeben
Vorteile des Vergebens erkennen
3. Wage den Perspektivenwechsel
In die andere Person hineinversetzen:
Was siehst und hörst du?
4. Loslassen
Schmerzliche Gefühle durch Wohlwollen,
Dankbarkeit und Mitgefühl ersetzen

Hast du kein Notizbuch bei der Hand,
notiere dir hier, was dich besonders friedlich stimmt:

Wir ernten, was wir an Gedanken, Worten und Taten in die Welt bringen. Daher ist es so bedeutend, wie wir mit unseren sowie den globalen Themen umgehen.

Vor kurzem hatte ich die Freude, einen Vortrag von Dr. Daniele Ganser zu besuchen. Es inspiriert mich, wie Politik, Frieden im Innen und Außen sowie Ökologie miteinander in Verbindung stehen.

Übung „Medizinwanderung“

Im Stillen formuliere das Thema, das dir derzeit deinen inneren Frieden nimmt. Wähle eine kleine Wanderung an einem Ort, wo du dich wohlfühlst. Nachdem du dein Anliegen formuliert hast, beobachte:

- Was siehst, riechst, hörst, fühlst du?
- Was kannst du erkennen und anders sehen, um wieder in deinen friedlichen Zustand zu kommen?

Ich empfehle auch, ein Notizbuch mitzunehmen und am Ende des Spaziergangs die Eindrücke zu notieren.

Würdevolles Entschleunigen

Atme ein und richte dich dabei innerlich auf.
Du entlastest dabei sowohl deine Halswirbelsäule
als auch deinen Bauch.

- Beim Ausatmen lass die Luft aus deinem leicht geöffneten Mund herausströmen.
- Bleib in dieser aufrechten Haltung, genieße den Effekt des Loslassens und des inneren Friedens.

(Wirkt speziell bei Tinnitus, „vollem Kopf“
und Stress-Symptomen.)

Würdevolles Loslassen

Wenn du dich klein machst – was passiert da mit deiner Würde?

- Nimm wahr, wie du dasitzt. Schiebt sich dein Kopf wie bei einer Schildkröte nach vorne?
- Hängen die Schultern?
- Drückt dein Gewicht auf deinen Bauch?

Wenn du dich innerlich aufrichtest und dabei deine Anspannung loslassen kannst, dann wählst du bewusst, dass du aus deiner Anspannung aussteigst. Dieser kleine Akt des Loslassens bringt dir Freiheit und inneren Frieden.

Übung:

- Nimm deinen Brustraum und dein Brustbein bewusst wahr.
- Atme durch das Brustbein ruhig ein und aus.
- Fühle deinen Brustraum, wie er sich rhythmisch füllt und leert.
- Fühle dein Herz in deinem Brustraum und wie es mit deinem Atem mitschwingt.
- Atme Lebenskraft in deinen Brustraum und dein Herz ein.
- Atme deine Einzigartigkeit aus und schenke sie der Welt.
- Atme, bis du dich in Frieden fühlst.

Diese Art des Atmens bringt dein Herz und dein Hirn in Gleichklang, in Kohärenz.

Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste im ganzen Körper. Es ist etwa 60 x stärker als das Feld des Gehirns. Die magnetische Komponente ist sogar 500 x stärker.

Das Herz zieht alle Funktionen im Körper in seinen Rhythmus, wenn wir in Kohärenz sind.

Dann schwingen wir im Rhythmus des Herzens und sind in Frieden.

Mache hier ein Bild oder eine Farbe, nachdem du die Übung gemacht hast.

Aye nickt dankbar und nimmt auf einem der Baumstämme Platz. Sie streckt Füße und Hände zum Feuer und genießt die Wärme, die sich über ihre ganze Körpervorderseite ausbreitet. Um die Eindrücke der Nacht besser in sich aufzunehmen, schließt sie die Augen.

Das Meeresrauschen, das Knacken des Holzes und der Atem der Alten vermengen sich mit den Gerüchen von Baumharz und dem Salz des Meeres. Zusammen mit der Wärme des Feuers und der kühlen Brise der Nacht entsteht die außergewöhnliche Komposition des Seins.

Aye wird von solch tiefen Wellen des Glückes und der Liebe erfasst, dass ihre Augen sanft zu laufen beginnen.

Verzeih mir

„Verzeih mir“, flüstert sie und wischt sich verstohlen die Tränen weg. Sie kommt sich dumm vor, hier an ein fremdes Feuer zu kommen und wie ein kleines Kind loszuheulen.

„Liebe braucht keine Verzeihung.“
Die Alte lächelt Aye aufmunternd an.
„Liebe ist das Gefühl der Unendlichkeit,
das einzige Gefühl, das wirklich IST.
Sie ist der Schlüssel zum Universum.“

Eva Laspas - Der letzte Zeitwächter.
Das Spiel beginnt: <https://amzn.to/3adkaVp>