Jedes Buch mit 24 Übungen!

Jetzt alle 4 Bände holen!

Ideal als

Adventskalender
Geschenk
Mitbringsel
Damenspende
Tobolagewinn
Mitarbeitergeschenk
Kundengeschenk

Präsentiert von
www.festivaldersinne.info

Festival der Sinne

Achtsamkeit im Alltag

Neue Welten entdecken
und der eigenen näher kommen

24 Übungen

Aktivbuch mit 3 Schichten

Michael Bauer, Linda Benkö, Sylvia Annette Bräuning,
Bernadette Bruckner, Johanna Erhart, Gabriele Fürst,
Barbara Glasemann, Cécilia Graf, Susanne Hauber,
Claudia Kloihofer, Eva Laspas, Thomas Manhartsberger,
Karin Pilz, Ursula Schutting

Meine Glücksmomente:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Niemand schreibt dir vor, dass du dich ärgern musst, wenn du im Stau stehst.
Es steht dir völlig frei, andere Gefühle zu haben.

Du kannst dich in jedem Augenblick neu entscheiden, welche Gefühle du gerne haben möchtest.

Entscheide dich dafür, ab heute deine Glücksgefühle zu vermehren.

So einfach *ist* das:

Sei heute achtsam auf die vielen kleinen Glücksmomente, die du in deinem Tag findest.
Sammle sie wie Goldnuggets. Und lasse sie vor dem Einschlafen noch einmal einzeln an dir vorrüber ziehen wie Schäfchen.

Festival der Sinne

Glück im Alltag

Neue Welten entdecken
und der eigenen näher kommen

Band 2

24 Übungen

Aktivbuch mit 3 Schichten

Ausseer Wassermann, Sylvia Annette Bräuning,
Bernadette Bruckner, Gabrielle M. Buresch-Teichmann,
Brigitte Dörler-Ecker, Annett Fiedler, Barbara Glasemann,
Cécilia Graf, Tanja Hug, Melanie Košutnik, Eva Laspas,
Franziska Mälzer, Thomas Manhartsberger,
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Notiere am Abend, wie du dich gefühlt hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Glückshaltung

Schauspieler lernen es: Unsere Körperhaltung beeinflusst unsere Gefühle. Indem sie die passende Körperhaltung einnehmen, stimmen sie sich in ihre Rollen ein: nach zwanzig Minuten fühlen sie sich passend.

Ein Lächeln auf den Lippen und eine aufrechte Körperhaltung signalisieren deinem Körper, dass du glücklich bist.
Auch wenn du es nicht bist, nach zwanzig Minuten folgt deine Stimmung deiner Körperhaltung.

Heute probierst du das aus.

- Egal, was heute passiert – du lächelst.
- Richte deinen Blick auch öfter auf den Himmel, straffe deine Schultern nach hinten und fühle, wie sich dein Brustbein hebt.
- Gehe nun mit dieser Ausrichtung und einem kleinen Lächeln auf den Lippen in deinen Tag.

Buch: Lebe frei! www.laspas.at/lebe-frei

Festival der Sinne

Liebe im Alltag

Neue Welten entdecken
und der eigenen näher kommen

Band 3

24 Übungen

Aktivbuch mit 3 Schichten

Johanna Erhart, Carmen C. Haselwanter,
Mag.a (FH) Bernadette Bruckner, Cécilia Graf, Claudia Kloihofer,
Dr. Gabriele Klaus, Martina Bubl-Porro, Steffi Linke,
Maximilian Buchmayr, Alexandra Podolsky-Eicher,
Mrs Happy by Tanja Hug, Sylan - Sylvia Annett Bräuning

Übung:

Nimm heute eine Tätigkeit oder etwas anderes, was du nicht so gerne tust und denke die Tätigkeit oder das Event Stück für Stück durch. Suche dabei nach genau dem Teil, der dir gefällt. (Es gibt immer einen Aspekt, der dir gefällt, auch wenn dir alles andere nicht so gefällt.)

Dann stelle dir genau diesen einen kleinen Aspekt vor und „drehe" das Gefühl der Liebe mehr und mehr auf. Mache diesen einen Aspekt richtig „goldig" und groß und voller Liebe.

Halte dieses Gefühl noch einige Zeit und merke dir, wie du dich gefühlt hast.

Ab da kannst du nun immer dieses Gefühl hervorholen, wenn du diese Tätigkeit oder das Event beginnst. Und du wirst erkennen –
die Liebe für den kleinen Aspekt breitet sich auf alles aus –
und auch auf das Ergebnis.

Mit Liebe aufladen

Zu Beginn meiner Selbstständigkeit brauchte ich zum Rechnungsschreiben für meine Messen ewig. Ich liebte xls-Listen nicht besonders. Eines Tages saß ich mit einer Kooperationspartnerin zusammen –
da sprach ich äußerst unbedacht laut und mit Emotion aus, dass ich das Rechnungsschreiben nicht liebte.

Was soll ich dir sagen?

Ich durfte einige Monate lang keine mehr schreiben. Erst als ich draufkam und diese Tätigkeit mit Liebe auflud,

durfte ich *sie* wieder aufnehmen.

Was möchtest du heute mit Liebe aufladen?

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 Urheberrechtgesetzes 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 tiefsinnig 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."

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.

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."