



Das Sammelsurium

Finde die geheime Kraft deiner Namenszahl	Seite 2 - 5
Finde deine Sehnsüchte, Überzeugungen und Vorsätze	Seite 6 - 10
Fragen an dein Leben	Seite 11 - 12
Die besten Kraftsteine für Körper und Seele	Seite 13 - 14
33 einfache Wege gesünder zu leben	Seite 15 - 18
Das Lexikon der simplen Sachen	Seite 18 – 23
Schöne Sprüche	Seite 24

Die geheime Kraft der Namens-Zahl

Zahlen haben von jeher eine mystische Bedeutung. Kein Wunder also, dass sich im Laufe der Jahrhunderte auch in Bezug auf Namen wundersame Zahlen ins Spiel gebracht wurden.

Mystiker sind sich sicher: Jeder Mensch hat eine Schicksalszahl, die sein Leben widerspiegelt ...

Wie Sie die Namens-Zahl berechnen:

Schreiben Sie Ihren Namen auf ein Blatt Papier und vergeben Sie, wie in der Tabelle unten angegeben an jeden Buchstaben eine Zahl. Wer geheiratet hat und nun einen anderen Nachnamen trägt, wählt den Namen, der für einen selbst bedeutsamer ist. Addieren Sie nun alle Zahlen und bilden Sie daraus die Quersumme. Ist die Quersumme einstellig, ist das schon Ihre Schicksalszahl. Ist die Quersumme zweistellig, bilden Sie aus beiden Zahlen erneut die Quersumme, bis diese einstellig ist.

Für den Namen Anna Schmidt zum Beispiel würde sich nun folgende Rechnung ergeben:

$$1+5+5+1+1+3+8+4+9+4+2= 43 \text{ d.h. } 4+3=7$$

TABELLE DER ZAHLEN ZU DEN BUCHSTABEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Was verrät die magische Ziffer über unser Schicksal?

1 Eine starke Persönlichkeit führt stets zum Ziel

Die Namenszahl EINS steht für die Ursprungszahl. Menschen mit dieser Zahl sind Individualisten. Sie haben eine starke Persönlichkeit, sind ehrgeizig und stehen gerne im Mittelpunkt. Obwohl sie genau wissen, was sie wollen, planen sie selten im Voraus. Von anderen lassen sie sich nicht gern etwas sagen. EINSER-Menschen haben das Talent zur Führungskraft, denn sie sind willensstark, selbstbewusst und verfolgen ihre Ziele mit Einsatz. Außerdem sind sie ein Organisationstalent und verfügen über ein großes, soziales Netz. In ihrem Inneren sind sie sehr sensibel, wissen dies aber gut zu verbergen.

2 Sie schätzen das Streben nach Liebe und Harmonie

Menschen mit dieser Namenszahl lieben die Harmonie, Friedfertigkeit und Versöhnlichkeit. Zusätzlich verfügen sie über große intellektuelle Fähigkeiten, was sie zu guten Zuhörern und Verbündeten macht. Sie sind sensiblen und streben nach Harmonie. Deswegen haben ZWEIER-Menschen auch ein sehr gutes Takt- und Feingefühl. Streitereien gehen sie meistens aus dem Weg. Ihre kreative Ader leben sie durch ihr romantisches Gemüt und ihre künstlerische Begabung voll aus. Das macht sie auch offen für esoterische und spirituelle Themen. Für andere Menschen setzen sie sich stets ein.

3 Hier gibt es sicher niemals Langeweile

Diese Zahl steht für eine optimistische, offene und positive Haltung. Die DREI symbolisiert als Namenszahl die Versöhnung der Gegensätze. Das spricht für Ihr gutes, diplomatisches Geschick und überhaupt für jede Art von Kommunikation. DREIER-Menschen sind sehr gesellig, mit ihnen wird es nie langweilig und sie verstehen es mit ihrer charmanten Art zu gefallen. Sie genießen die schönen Seiten des Lebens. Außerdem sind sie wissbegierig und lernbereit. Deswegen können sie sich schnell für neue Sachen begeistern. Wichtig ist nur, sich Prioritäten zu setzen, damit sie sich nicht verzetteln.

4 Der Fels in der Brandung des Lebens

Menschen mit dieser Zahl haben einen Sinn für Realität und ihr inneres Gleichgewicht. Sie sind damit ein Fels in der Brandung, egal in welchen Lebensbereichen. Sie sind bescheiden und machen kein großes Aufsehen um ihre Fähigkeiten. Sowohl bei ihrer Arbeit als auch in ihren Freundschaften gilt: Qualität vor Quantität. Mit Freunden und ihrem Partner sind sie geradlinig, offen und ehrlich. Oft neigen sie dazu, ihr Privatleben zugunsten der Arbeit zu vernachlässigen. VIERER-Menschen mögen es nicht, gedrängt zu werden. Um sich über eine Situation klar zu werden, brauchen sie Zeit.

5 Die ständige Sehnsucht nach dem Abenteuer

Die FÜNF steht für die Liebe zur Natur, die Freiheit und das Abenteuer. Menschen mit dieser Zahl stürzen sich enthusiastisch und mit vollen Lebenslust in neue Erfahrungen und Bekanntschaften. Reisen ist für sie ein Muss. Sie sind schnell begeistert, vielseitig interessiert und impulsiv. Deshalb liegen ihnen Routinearbeiten nicht so besonders. Wichtig ist, dass bei allem, was sie tun, die Sinne angeregt werden und es Vergnügen macht. Kreativität ist für FÜNFER-Menschen wie ein Lebenselixier. Materielle Dinge sind ihnen nicht so wichtig wie der Wert der Erfahrung.

6 Die schönen Seiten des Lebens stehen im Vordergrund

Liebe und Einheit beschreiben diese Zahl am besten. Menschen mit dieser Namenszahl haben einen sehr großen Wunsch nach Liebe, Verbundenheit und Harmonie. Auch Romantik und Leidenschaft dürfen natürlich auch nicht zu kurz kommen. Das spiegelt sich auch in ihrem Sinn für Ästhetik und einem künstlerischen Talent wider. Außerdem sind SECHSER-Menschen sehr hilfsbereit, treu, häuslich und verwöhnen gern ihre Lieben, was ihnen einen großen Bekanntenkreis beschert. Sie sollten nur darauf achten, nicht ausgenutzt zu werden und lernen, auch mal NEIN zu sagen, wenn es zu viel wird.

7 Die Suche nach Spiritualität erfüllt Ihr Dasein

Die SIEBEN ist die Zahl für die eher In-sich-Gekehrten, die sich lieber dem Spirituellen als dem Materiellen zuwenden. Diese Reserviertheit macht SIEBENER-Menschen oft zu Einzelgängern. Sie denken analytisch und haben einen Hang zum Perfektionismus. Aber sie verfügen über ein reiches und originelles Innenleben, was sie zu sehr leidenschaftlichen Menschen macht. Diese Gefühle auszuleben fällt SIEBENER-Menschen eher schwer, da ihnen ihr Verstand im Weg steht. Materielle Werte sind ihnen nicht so wichtig, dafür aber ihre Unabhängigkeit. Die würden sie nie aufgeben.

8 Unter der harten Schale steckt ein weicher Kern

Menschen mit dieser Zahl sind die typischen Manager. Sie sind gefühlsmäßig schwer zu erreichen, denn sie haben gelernt, ihre Emotionen zu kanalisieren. Gleichzeitig ist die ACHT aber ein Sinnbild für Leistung und Ausdauer. Egal, was sie sich vornehmen, diese Menschen setzen es mit Konsequenz und einem eisernen Willen durch. Aufgeben gehört nicht zu ihrem Wortschatz. ACHTER-Typen sind sehr aufrichtig und wahrheitsliebend. Und, obwohl sie es nicht so zeigen können, sind sie zu tiefen Gefühlen fähig. In Freundschaften allerdings sind sie warmherzig, leidenschaftlich und großzügig.

9 Leidenschaft und Gefühle werden groß geschrieben

Die NEUN steht für Hilfsbereitschaft, Gerechtigkeit und Toleranz. Menschen mit dieser Zahl begreifen sich selbst als Teil eines großen Ganzen. Sie haben ein besonderes Talent, die Probleme anderer Menschen zu lösen. Manchmal müssen sie dabei aber aufpassen, dass sie sich nicht selbst aufgeben, so nah gehen sie an das Thema heran. Außerdem können sie einen sehr starken Einfluss auf andere ausüben. Ihre Gabe, auf Menschen einzugehen, ist bemerkenswert und kann ihnen großen Erfolg bringen. Vom Charakter her sind NEUNER-Typen leidenschaftlich, sensibel und mitfühlend.

Wieviele wiege ich? Was verdiene ich? Wie groß bin ich?

Der Mensch ist in seinem Leben überall von Zahlen umgeben. Mathematiker haben längst herausgefunden, dass diese Ziffern eine große Faszination auf uns ausüben.

Test: Finde deine Sehnsüchte, Überzeugungen und Vorsätze

Das alte Jahr neigt sich ihrem Ende. Dies ist die Zeit der guten Vorsätze, Sehnsüchte und Überzeugungen zu überdenken. Warum nicht Dinge aus dem alten Jahr infrage stellen und Veränderungen herbeiführen? Das ist jedoch leichter gesagt, als getan.

Sind es Dinge, die wir verändern wollen oder sind es mitunter Sachen, die mit diesen Dingen in Verbindung stehen oder von diesen Dingen beeinflusst werden und wir davon überhaupt keine Ahnung haben? Wie finde ich diesen Schlüssel, der mir hilft, das herauszufinden? Liegt hier auch das Problem, diese guten Vorsätze durchzuhalten?

Welche Fragen führen zu dem einzigen, richtigen Ziel? Uns selbst näher kennenzulernen, uns vielleicht sogar neu zu entdecken, um dann den richtigen Vorsatz für ein besseres Jahr herauszufinden. Finde es doch heraus!

Nimm dir die ersten 20-30 Fragen und durchleuchte sie.

1. Wohnt jedem Anfang ein Zauber inne?
2. Was inspiriert mich?
3. Nehme ich mir genug Zeit für mich?
4. Bin ich stolz auf mich?
5. Wen würde ich gern näher kennenlernen?
6. Was macht ein Zuhause zu einem Zuhause?
7. Welche Gewohnheiten würde ich gern ablegen?
8. Ist der Weg wirklich das Ziel?
9. Was macht mich sprachlos?
10. Finden mich meine eigenen Kinder gut?
11. Was war mein schönster Traum?
12. Gibt es Dinge, die ich gern früher im Leben gewusst hättest?
13. Kann eine Idee ein Leben verändern?

14. Kann man positive Gefühle lernen?
15. Was ist für mich der größte Luxus?
16. Wofür bin ich dankbar?
17. Macht Nachdenken glücklich oder unglücklich?
18. Welche Freundschaft von früher fehlt mir
19. Wie wichtig ist es, was andere über mich denken?
20. Gibt es bedingungslose Liebe?
21. Wer ist der zufriedenste Mensch, den ich kenne?
22. Welcher Duft erinnert mich an früher?
23. Was kann man für Geld nicht kaufen?
24. Mit welcher Sorge verbringe ich zu viel Zeit?
25. Habe ich die Art von Freunden, die ich mir wünsche?
26. Welche Erfahrung hat mein Leben am stärksten verändert?
27. Wann hatte ich zuletzt das Gefühl von Leidenschaft und Lebendigkeit?
28. Bin ich ein guter Freund?
29. Welche Menschen haben mich bisher am stärksten beeinflusst?
30. Was habe ich heute schon für mein Glück getan?
31. Was habe ich von meinen Eltern über das Leben gelernt?
32. Was ist das schönste Kompliment, das ich jemals bekommen habe?
33. Bin ich offen für Veränderungen
34. Welchen Tag in meinem Leben würde ich gern noch einmal erleben?
35. Gebe ich Menschen eine zweite Chance?
36. Kann jede Beziehung gerettet werden?
37. Wem würde ich alles anvertrauen, was ich besitze oder denke oder was mich lenkt?
38. Wo fühle ich mich wohler, drinnen oder draußen?
39. Reicht es mir, ein kleines Rädchen zu sein?

40. Wenn man mich nach meiner Kindheit fragt - was verschweige ich am liebsten?
41. Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?
42. Sind Kinder die wahren Philosophen? Was lernt man durch sie?
43. Wer ist der glücklichste Mensch, den ich kenne?
44. Wird man mit dem Alter wirklich klüger?
45. Welche Hoffnung werde ich niemals aufgeben?
46. Bin ich liebevoll oder streng mit mir?
47. Was macht einen wahren Freund aus?
48. Bin ich gern mit mir allein?
49. Haben Tiere eine Seele?
50. Worauf bin ich stolz - und warum?
51. Würde mein Haus brennen und ich könnte nur einen Gegenstand retten - welcher wäre das?
52. Wann war ich das letzte Mal unvernünftig? Kriminell.
53. Welche war die interessanteste Nacht meines Lebens?
54. Wie wichtig ist ein Leben neben dem Beruf?
55. Gibt es Bücher, Geschichten, Menschen, Tiere, die mein Leben verändert haben?
56. Welche eine Sache habe ich noch nicht getan, die ich unbedingt tun wollte?
57. Gab es einen Wendepunkt in meinem Leben?
58. Hätte ich lieber mehr Zeit oder mehr Geld?
59. Würde ich jemanden wie mich gern zum Freund haben wollen?
60. Wann bin ich zuletzt ein Risiko eingegangen - und welches?
61. Wer kennt mich eigentlich am besten?
62. Gibt es Freundschaft auf den ersten Blick, Zusammentreffen/Unterhaltung?
63. Worüber macht man keine Witze?
64. Was war der beste Rat, den ich jemals bekommen habe - und wer hat ihn mir gegeben?

65. Ist alles erlaubt, was nicht verboten ist?
66. Um welche Eigenschaften beneide ich andere?
67. Was macht einen guten (normalen) Menschen aus?
68. Welches Problem möchte ich unbedingt lösen?
69. Was ist mir wichtiger: dass ich liebe oder dass ich geliebt werde?
70. Was will ich nicht wissen?
71. Hätte ich lieber einen anderen Namen - und wenn ja, welchen?
72. Kann die Zeit alle Wunden heilen?
73. Was fehlt mir in meinem Liebesleben?
74. Gibt es Gefühle, die man nicht in Worte fassen kann?
75. Lache ich heute weniger als früher?
76. Wann bin ich das letzte Mal für einen Sonnenaufgang aufgestanden?
77. Wenn ab morgen jeder Tag eine Stunde weniger hätte - worauf könnte ich verzichten?
78. Soll ich mich lieber auf heute oder auf morgen konzentrieren?
79. Wofür ist es nie zu spät?
80. In welchen Dingen wäre ich gern mutiger?
81. Wohin möchte ich in meinem Leben gern noch reisen - und warum dorthin?
82. Bin ich ehrlich zu mir?
83. Wie viel Nähe tut mir gut
84. Wie wichtig ist es mir, Spuren zu hinterlassen?
85. Wer oder was gibt meinem Leben Stabilität?
86. Was ist wichtiger: Liebe oder Vertrauen?
87. Wohin verschwinden meine Träume, wenn ich aufwache?
88. Was kann ich mir heute Gutes tun?
89. Beeinflusse ich die Welt positiv?
90. Was berührt mich?

91. Ist Zeit das kostbarste Gut?
92. Wonach sehne ich mich?
93. Was sehe ich, wenn ich in den Spiegel schaue?
94. Kann Gelassenheit auch etwas Schlechtes sein?
95. Erwinnere ich mich eher an Katastrophen als an glückliche Momente?
96. Wie laut ist meine innere Stimme?
97. Macht der goldene Mittelweg glücklich?
98. Wie wichtig ist es für mich, Gründe und Ursachen zu kennen?
99. Bin ich nun mit mir zufrieden?
100. Was möchte ich in meinem Leben ändern? Wie heißt mein Vorsatz?

33 Fragen an dein Leben

1. Welche Superkräfte hätte ich gerne?
2. Wenn ich eine Person zu allem überreden könnte, wen würde ich wozu überreden?
3. Das schönste Geschenk, das ich in meinem Leben bekommen habe, war ...
4. Die unvergesslichste Party meines Lebens ist ...
5. Ein unumstößlicher Grund, eine Beziehung zu beenden, ist für mich...
6. Was denke ich, wenn ich an etwas Schönes denken will?
7. Wessen Freund wäre ich gerne, aber bislang waren meine Bemühungen
leider vergeblich?
8. Habe ich eigentlich schon einmal durch meine Unaufmerksamkeit etwas Schlimmes
verursacht?
9. Habe ich irgendeine seltsame Angewohnheit?
10. Was kann ich am allerwenigsten leiden?
11. Gab es schon einmal einen Moment, in dem ich fast gestorben wäre?
12. Was vermisse ich wirklich aus der Zeit, als ich ein Kind war?
13. Habe ich schon mal etwas gesagt, für das ich sehr schwer büßen musste?
14. Was bringt mich zum Lachen?
15. Was würde ich tun, wenn ich für einen Tag das Geschlecht wechseln könnte?
16. Gibt es Menschen, mit denen ich nie wieder etwas zu tun haben möchte?
Warum?
17. Schönheit oder Intelligenz - was erregt mich eigentlich mehr?
18. Würden ich für 1 Million Euro auf zehn Lebensjahre verzichten?
19. Würde es mich stören, wenn mein Ex-Partner mit meiner besten
Freundin zusammenkommen würde?
20. Welche Eigenschaften dürfte mein Partner auf gar keinen Fall besitzen?

21. Womit kann man mich aus dem Raum jagen?
22. Der glücklichste Moment in meinem Leben?
23. Welche Erfindung würde ich gerne noch miterleben?
24. Das schönste Kompliment, das ich in meinem Leben bekommen habe, war?
25. Ist der Mensch von Natur aus gut?
26. Zurückgeblickt: War ich schon einmal dabei, als jemand gestorben ist?
27. Wie war das damals für mich?
28. Welches Buch hat mich am meisten beeinflusst?
29. Wofür bin ich besonders dankbar?
30. Was ist mein bezauberndste Eigenschaft?
31. Wann habe ich in meinem Leben den größten körperlichen Schmerz empfunden?
32. Was ist der Sinn des Lebens?
33. Welche Eigenschaften haben all meine guten Freunde gemeinsam?

Die besten Kraftsteine für Körper und Seele

Uraltes Heilwissen neu entdeckt

Den Grundstein für die Edelstein-Heilkunde legten vor rund 6000 Jahren die Chinesen. Auch bei den Inkas und den alten Griechen wurden die Steine verehrt. Im Mittelalter wurde ihre Wirkung zum ersten Mal ausführlich beschrieben und dokumentiert. Heute nennt man die Heilsteinkunde Litho-Therapie, es sind mehr als 480 Steine erforscht.

Heilsteine würden den Fluss der Energiebahnen, die Reizleitungen der Nerven, die Aktivität der Hormone und den Stoffwechsel der Zellen beeinflussen. Wenn sie nicht bearbeitet worden wären, dann hätten sie den Gehalt an Energie behalten. Somit haben wir zwar einen schönen Stein, die Wirkung ging aber durch die Bearbeitung teilweise verloren. Denn altes Gestein besteht zu 80 % aus energiegeladenem Gestein, welches beim Anfassen auf die Zellen vom Körper einwirkt. Nur der bearbeitete Stein bekommt funkelndes Aussehen und ist dann für den Körper ungefährlich. Die geringe Strahlung, die jeder Edelstein dennoch besitzt, fungiert eher als Hilfsmittel für den leicht kranken Körper.

Amethyst

Er gehört zu den besterforschten Heilsteinen, soll das Haarwachstum anregen, Schlafstörungen lindern, Hautverletzungen, -rötungen, -jucken mindern und die Gedächtnisleistung fördern.

Aquamarin

Er galt als Symbol der Reinheit und hilft mässig bei Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Hals- und Lungenbeschwerden. Darüber hinaus wirkt er positiv auf die Psyche. Wir werden hier eher von seiner Schönheit verzaubert.

Bernstein

Er soll Lebensfreude schenken, das Gemüt beruhigen und Ängste lindern.

Onyx

Der schwarze Achat wirkt geheimnisvoll. Er unterstützt bei Hautverbrennungen. Auch Ohrenkrankheiten können gelindert werden. Er soll angeblich das Skelett eines Menschen stärken und zur Harmonisierung beitragen.

Rosenquarz

Er wirkt bei Herz- und Kreislauferkrankungen mäßig heilend und soll die Herzmuskulatur stärken.

Rubin

Ihm werden unterschiedliche Heilwirkungen zugeschrieben. Man sagt hier, dass er auf den Blutzucker, die Blutdrucksenkung und die Abwehrkräfte einwirken würde. Das wurde aber noch nie nachgewiesen.

Er war in der Antike ein wichtiger Glücks- und Heilstein.

Saphir

In den asiatischen Ländern galt dieser Saphir als Stein der Wahrheit und der Freundschaft. Der Glaube an die Kraft dieses Steins steht in Europa im Mittelpunkt. Er steht für Treue, Weisheit und Klugheit. Er ist der Stein für die Seele und ihre Synthome wie Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Niere und Leber. Diesen Stein sollte man dann bei sich tragen.

Smaragd

Dieser Stein soll Beschwerden der Wirbelsäule, des Nervensystems und der Muskulatur lindern. Er steht auch für Schönheit, Harmonie, Gerechtigkeit und eigentlich für das seelische Gleichgewicht eines Menschen.

33 einfache Wege gesünder zu leben

Das kleine Lexikon der simplen Sachen

1. Die Kraft der Stimme

Beim Singen lösen sich Verspannungen und Blockaden.

2. Das Zitronen-Wasser-Wunder

Der hohe Kaliumgehalt stimuliert das Gehirn und die Nerven.

3. Optimismus stärkt das Herz

Studien zeigen, Menschen mit einer positiven Einstellung haben ein verringertes Herz-, und Kreislaufproblem.

4. Das Multi-Talent Vitamin D

Das ist wichtig für einen Großteil andere Substanzen und Nährstoffe in unserem Körper.

5. Zeitreise zum Glück

Sich an kurze Glücksmomente erinnern. z. B. Gab es in der Vergangenheit einen interessanten Urlaub?

6. Eine Oase für zuhause

Geborgenheit ist ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden.

7. Der gesündeste Salat

Radieschen, Feldsalat, Gurke, Tomaten, rote Zwiebel

8. Das Öl der Götter

Olivenöl

9. Wellness im Badezimmer

Kneipp-Güsse

10. Magischer Spaziergang

Ein Spaziergang im Wald.

11. Zeit für Berührungen

Eine Umarmung oder eine liebevoll gehaltene Hand.

12. Balsam für die Seele

Gartenarbeit

13. Das Gesundheitswunder des grünen Tees

An die fernöstliche Tee-Heilkunst glauben und genießen.

14. Das Sauerstoffgeheimnis

Mehrmals täglich tief und bewusst atmen.

15. Das Glücksgeheimnis der Dänen

Nett zu sich selbst zu sein und sich selbst mit z. B. Kerzenschein, Tee, Plätzchen und Gemütlichkeit verwöhnen.

16. Wie sie ihre Zähne schützen

Nach jedem Essen den Mund immer gründlich spülen.

17. Schlaf als bestes Diätmittel

Immer ausreichend schlafen.

18. Das Glück des Tanzen

Tanzen ist wie eine Massage für die Seele.

19. Lust auf Neues

Jede aufregende Erfahrung hat den Regenerationseffekt von drei Wochen Kur.

20. Warum unser Gehirn gern Briefe schreibt

Das verbessert die motorische Fertigkeit der Hand und noch viele andere Bereiche des Gehirns werden dabei aktiviert.

21. Die Kraft des Lachens

Wir lassen Gedanken los und entspannen.

22. Entspannung auf Daumendruck

Nehmen sie ihren Zeigefinger ihrer linken Hand und drücken sie höchsten Punkt

ihrer rechten Hand, wenn sie ihren Daumen dicht an ihren Zeigefinger pressen. Sie können aber auch alle Akupressurstellen an den Fingerkuppen drücken. Die stehen für sämtliche Organe in ihrem Körper und werden nach chin. Methode so angeregt.

23. Lebenselixier Kaffee

Wer täglich bis zu vier Tassen Kaffee trinkt lebt länger. Das Röstgetränk senkt die Blutfettwerte.

24. Die Wohltat eines Gesprächs

Jeden Tag mit einem Menschen sprechen. Das baut Stress ab und wir kommen zur Ruhe. Genauso wichtig ist zuhören.

25. Vom Wert gemeinsamer Mahlzeiten

Wir haben seltener Essstörungen.

26. Das Geschenk, sich mit Freundlichkeit zu begegnen

Wir vertreiben damit Rückenschmerzen und Co. Wir fühlen uns wertgeschätzt und geliebt.

27. Das Glück der Genügsamkeit

Auf die kleinen Geschenke des Lebens einlassen. Das Handy abschalten und mit Geduld zu erkunden, was um uns herum vorgeht.

28. Der Tomaten-Trick

Die ideale Kochzeit für Tomaten beträgt 20 Min. Dann steigt der Lycopin-Anteil dieses Gemüses, der uns vor Krebs und Schlaganfall schützt.

29. Das Wunder der Nostalgie

Beim Schaukeln werden Glückshormone ausgeschüttet und Schmerzen gelindert.

30. Das Gesundgeheimnis der Farbe Grün

Das Chlorophyll unterstützt die Bildung neuer Blutzellen.

31. Besser schlafen mit der 4-7-8-Regel

Zungespitze hinter die oberen Schneidezähne legen. Durch die Nase atmen und bis 4 zählen. Den Atem anhalten und bis 7 zählen. Durch den Mund ausatmen und bis 8 zählen. Diesen Zyklus viermal wiederholen.

32. Das Glück des Gebens

Schenken macht glücklicher, als Geschenke entgegennehmen.

33. Kathedrale der Gesundheit

Das Klima im Wald ist vor allem für Asthmatiker, Allergiker und Menschen mit Neurodermitis eine Wohltat.

Das Leben ist zu kurz, um es mit Suchen zu verbringen!

... wo ist mein Leben?

Einfacher und glücklicher leben!

Entrümpeln Sie Ihr Leben.

Das große Großreinemachen

Viele Menschen haben mehr Dinge um sich herum, als sie bewältigen können. Vielleicht gehören sie auch dazu. Zu viele gelagerte Gegenstände vermitteln Ihnen ein Gefühl von Schwäche, und dieses Gefühl überträgt sich auf andere Lebensbereiche, in denen Sie eigentlich voll leistungsfähig wären. Hier einige Beispiele:

Gerümpel bremst Ihre Entwicklung

Oft die vielen gelagerten Dinge mit Erinnerungen verbunden und halten Sie so in der Vergangenheit fest.

Lösung: Denken Sie dankbar an die Menschen, die mit den Gegenständen verbunden sind. Heben Sie pro Person ein besonders schönes oder wertvolles Erinnerungsstück auf und geben Sie den Rest weg. Die Erinnerung an Tante Martha wird einzigartiger und wertvoller,

wenn Sie Ihre Tante mit der wertvollen Perlenkette verbinden und nicht mit einem großen Schrank voll unpraktischem, altmodischem Geschirr. Wenn Sie mehr Raum für neue Gegenstände haben, schafft das mehr Raum für Zukunft in Ihrem Leben.

Gerümpel kann Übergewicht verursachen

Untersuchungen in England haben es bestätigt: Menschen mit viel Gerümpel im Haus haben häufig auch Übergewicht. Möglicherweise dient beides, Körperfett und materielle Schätze, dem Selbstschutz. Übergewicht hat immer emotionaler Verstopfung: So wie Sie Gefühle nicht loslassen können, hält auch Ihr Körper den Stoffwechsel zurück und schaltet auf Sammeln.

Lösung: Beginnen Sie mit einer Diät für Ihre verstopfte Wohnung. Oft fällt das leichter als die Diät für den Körper. Die folgt dann als nächster Schritt. Eine Betroffene sagt es so. " In einer leeren Wohnung könnte ich mich einfach nicht mehr selbst voll stopfen."

Unordnung begünstigt Aufschieberitis

Einen ähnlichen Zusammenhang gibt es zwischen dem Chaos in Ihrer unmittelbaren Umgebung und Ihrer Motivation zum Arbeiten. Gerümpel bindet Energie und verhindert Konzentration.

Lösung: Räumen Sie bei besonderer Arbeitsbelastung unbedingt als erstes den Schreibtisch und deren Umgebung auf. Die dafür aufgewendete Zeit wird durch konzentriertes, fröhlicheres und schnelleres Arbeiten mehr als wettgemacht. Ihr Schreibtisch ist ein Abbild ihres Gehirn: Was auf dem Schreibtisch steht haben sie im Kopf. Ein aufgeräumter Tisch ist ein geordneter Geist. Nach einer Aufräumaktion staunen die Menschen über neue Kräfte: Sie erledigen nicht nur Ihre Pflichten, sondern bilden sich fort, suchen sich ein neues Berufsfeld, bringen ihre Beziehung in Ordnung, machen einen erholsamen Urlaub.

Die merkwürdigen Folgen von Gerümpel und was Sie dagegen tun können.

Voller Boden kostet Geld

Es besteht (durch mehrere Therapeuten bestätigt) ein verblüffender Zusammenhang zwischen der freien Fläche auf dem Fußboden und den Geldsorgen eines Menschen. Offenbar hat Wohlstand etwas mit der Standfläche in ihrer Wohnung zu tun.

Lösung: Räumen Sie als erstes den Fußboden Ihres Arbeitszimmers frei, dann die Böden der anderen Räume. Stapeln Sie nichts am Rand von Regalen, neben Schränken und unter Möbeln.

Die besten Entrümpelungsmethoden

So schaffen Sie endlich Ordnung

Methode 1: Wegwerfen auf Probe

Im Schnitt werden 80 % von angesammelten Gegenständen überhaupt niemals benutzt. Wenn Sie sich von eigentlich unnötigen Dingen nicht trennen können nutzen Sie den Probe-Wegwerf-Trick: Packen Sie Dinge, die Sie 1 Jahr lang nicht mehr benötigt haben, in eine große Kiste und deponieren Sie die im Keller oder auf dem Dachboden. Wenn Sie die Kiste nach einem weiteren Jahr vergessen haben, können Sie deren Inhalt endgültig entsorgen.

Methode 2: Die Krimskrams-Schublade

Reservieren Sie in jedem 2. Zimmer mind. eine Schublade für Kram. Hier kommt alles hinein, was in keine Kategorie passt. Aber wählen Sie dazu keine zu große Schublade, benutzen Sie sie sparsam und leeren Sie sie regelmäßig aus. Nach 3 Monaten werden Sie guten Gewissens 80 % davon wegwerfen können, weil sich herausgestellt hat, dass diese Sachen niemand braucht.

Methode 3: Lebensnerv Schlafzimmer

Traditionellerweise ist der Schlafraum einer Wohnung für Gäste tabu. Deswegen wird er häufig missbraucht als Abstellzimmer für alles, was anderswo stört. Dabei benötigen Sie gerade in dem Raum, in dem Sie die Nacht verbringen, Harmonie und Ordnung. Werfen Sie klassische Quellen negativer Emotionen hinaus: schmutzige Wäsche, Kisten mit alten Sachen, kaputte Gegenstände. Lagern Sie nichts unter dem Bett, höchstens Bettwäsche und Bettdecken. Sehen Sie auch die Schubladen durch: Niemand braucht 40 Paar Socken oder 15 altmodische Pullover. Es ist erwiesen: In geordneten Schlafzimmern ist der Schlaf tiefer, das Liebesleben besser.

Methode 4: Sammelleidenschaft kritisch überprüfen

Irgendetwas sammelt jeder: Telefonkarten, Bücher, Streichholzschachteln, Mokkatassen, Kuscheltiere, Elefanten, Briefmarken. Es beginnt mit einer kleiner Parade gleichartiger Dinge auf einem Regalbrett und es endet mit Haushalten, in denen Tapeten, Tischdecken, Wandbilder, Handtücher, Servietten, Geschirr mit kleinen Fröschen oder Kühen verziert sind. Dahinter steckt ein uraltes Bedürfnis von uns Menschen, die sich mit etwas identifizieren. Meist sind es Tiere, wie bei den Namenstotems der Indianer. Sammlungen bringen ein System in die unüberschaubare Zahl von Dingen, die uns angeboten werden. Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Art von Dingen, die Sie sammeln: Wann haben Sie damit begonnen? Was könnte dahinter stecken? Haben Sie das Bedürfnis, das Sie damals hatten, immer noch? Oder werden Sie durch Ihre Sammlung in der Vergangenheit festgehalten? Dann lösen Sie Ihre Sammlung auf und beobachten Sie, wie Sie plötzlich frei werden für Neues.

Methode 5: Mit warmen Händen verschenken

Die populärste Methode, um sich von Dingen zu befreien: das Wegwerfen den Nachkommen überlassen. Dabei stellen die lieben Nachkommen meistens fest, dass etwa 95 % der

geliebten wertvollen Dinge nicht einmal mehr jemand geschenkt haben möchte. Falls Sie es noch nicht selbst erlebt haben, lassen Sie es sich von Betroffenen erzählen.

Die bessere Lösung: Gehen Sie durch Ihre Wohnung und sammeln Sie alles was Sie für jemand anderen aufbewahren. Dann geben Sie oder verschicken Sie diese Dinge an die betreffenden Personen (aber fragen Sie, ob die es überhaupt haben wollen). Das Geben mit warmen Händen ist eine der lohnendsten Arten, sich von Ballast zu befreien.

EXTRA-TIPP: VERURSACHEN SIE KEIN GERÜMPEL

Denken Sie an das Thema "unnötige Dinge" auch umgekehrt, wenn Sie jemand anderem etwas schenken. Wählen Sie immaterielle Geschenke (Einladung zum Essen, Theaterbesuch), etwas, das sich verbraucht (etwas zum Essen oder Trinken) oder eine Sache, die Sie vorher vereinbart haben und damit sicher sein können, dass der andere sie brauchst.

So lernen Sie das Leben meistern

Gewinnen Sie Raum für das, was wirklich zählt in Ihrem Leben

Sie wollen Ihre Arbeit gut machen

Sie sind engagiert. Sie lassen sich von oberflächlichen Glücksversprechungen nicht täuschen. Sie haben viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Sie nehmen vielfältige Verpflichtungen wahr.

Das Leben wird immer komplizierter. Es hat sich viel Ballast angesammelt. Der Spagat zwischen Familie und Beruf wird immer schwieriger. Sie sehnen sich danach, zu leben - und nicht gelebt zu werden.

Wie findet man zur Einfachheit zurück?

Eine Frage, die wir seit vielen Jahren stellen. Wir sammeln schon länger Bücher und Artikel zu diesem Thema, suchen den Kontakt zu "Profis der Lebenskunst" und erproben die dabei gewonnenen Erkenntnisse an uns selbst. Nach langer Vorbereitungszeit möchten wir nun diese Erkenntnisse auch Ihnen zur Verfügung stellen. Die wichtigste davon:

Einfachheit ist nicht Kargheit oder Askese, sondern sie ist wahrer Reichtum.

Es gibt einen Weg!

Wir tun das in Form eines monatlich erscheinenden Beratungsdienstes mit dem Titel simplify your life. Keine dicke Hochglanzzeitschrift, sondern eine Art Extrakt. Sie müssen sich nicht durch viele Seiten quälen.

Tipp:

Die Postkarte.

Was fällt im heutigen E-Mail-Zeitalter wieder besonders auf? Die gute, alte Postkarte. Sie ist nicht nur das schnellste (im Sinn von: schnell erledigt) und einfachste Medium für Mitteilungen, Grüße, Kurznachrichten oder Informationen, sondern hebt sich vor allem wohlwollend aus der ganzen grau-weißen Postmasse ab. Probieren Sie es doch gleichmal

aus. Schreiben Sie einen netten Satz an einen guten Freund - fertig. Sie brauchen dazu weder Ihren Computer hochzufahren, noch viele Zeilen zu schreiben. Warten Sie die positive Reaktion ab. Jeder freut sich heute wieder viel mehr über persönliche Post im Briefkasten.

Praktische Hilfen, erprobt und lebensnah:

Wir servieren Ihnen die Kernaussagen in Form von präzisen Tipps und Anregungen, die wirklich helfen und sofort umsetzbar sind.

Entstapeln: Das goldene Geheimnis für Ihren Arbeitsplatz, das auf einer Drehung um 90 ° beruht.

Keine Diät: Wie Sie Ihr Idealgericht im Alltag erreichen, ohne Spezialrezepte, komplizierte Nährwerttabellen und Hungerkuren.

Erweitern Sie Ihren Horizont: Eine geniale einfache Methode, mit der Sie Zeitdruck abbauen können.

Wie sich Männer und Frauen besser verstehen: Das geniale Mars-Venus-Prinzip, mit dem schon der Apostel Paulus erfolgreich arbeitete.

Beruf und Privatleben unter einem Hut: Erfolg im Job - Ehe in Gefahr? Nein, im Gegenteil! Die bewährten 4 Gross-Regeln verraten Ihnen, wie.

Heben Sie Ihren inneren Kontostand: Die immer-genug-Geld-Technik für ein glückliches und einfacheres Leben.

Nie wieder überlastet: Wie Sie ohne Skrupel "NEIN" sagen, ohne jemanden damit zu enttäuschen.

Einfachheit und Fülle: Warum Sie nicht mehr Sparen sagen und nicht immer auf Ihre Bank hören sollten.

Gehirntraining, verblüffend einfach: Wie Sie ab sofort keine Namen mehr vergessen und sich schwierigen Fakten oder jede Menge Witze merken können.

... und viele weitere Geheimnisse, für das einfache Leben, die Sie so konzentriert und sofort anwendbar sonst nirgendwo finden.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt etwas getan, das Ihr Leben verändern könnte?

Die heilende Kraft des Singens:

Gefühle, die tief in uns schlummern, bahnen sich Hand in Hand mit unserer Stimme einen Weg an's Licht. Singen schafft nicht nur Nähe und Verbundenheit - es ist auch gut für unsere Gesundheit, erklärt Musiktherapeut Wolfgang Bossingen.

Die unveränderbaren Regeln der ZEIT!

Sie wurde mit dem Urknall geboren und wird einmal in tiefster Kälte enden, sie steuert unser Leben und unseren Blick auf die Welt. Trotzdem ist die Zeit kein ewiger Fluss, sie ist keine unveränderbare Konstante. Denn wir können unsere Zeitwahrnehmung beeinflussen - wenn wir die Gesetze der Zeit kennen...

Regel Nr. 1

Die Zeit läuft niemals gleich.

Die Zeit verändert uns Menschen nicht nur äußerlich. Auch unsere Zeitwahrnehmung wird eine andere, im Alter vergeht die Zeit schneller. Chronowissenschaftler nennen dafür zwei Gründe. Erstens - im Alter tickt die biologische Uhr langsamer - die Welt kommt uns schneller vor. Zweitens - viele ältere Menschen haben kaum neue Eindrücke. Diese langweilige Zeit wird im Nachhinein als schnell vergangen empfunden - weil nichts passiert ist. Ist diese ereignisarme Gegenwart, scheint sie fast stillzustehen.

Regel Nr. 2

Nichts ist kürzer als das Nichts.

Schöne Sprüche:

Mut ist die Kraft, die Träume Wirklichkeit werden lässt.

Kleine Portion Glück: Verwandle heute jede gedachte Kritik in einen wertschätzenden Verbesserungsvorschlag.

Ein wahrer Freund trägt mehr zu unserem Glück bei, als 1000 Feinde zu unserem Unglück.

Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du möchtest.

Um ruhig zu sein, muss der Mensch nicht denken, sondern träumen.

Ahme den Gang der Natur nach, Ihr Geheimnis ist Geduld.

Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.

Der Schlüssel zum Glück steckt innen.

Glück ist nie das, was man sich darunter vorgestellt hat.

Jeden Tag eine gute Tat - egal wie klein - hebt die Laune ganz erheblich.

Konzentriere dich auf die positiven Dinge in deinem Leben und schöpfer daraus deine Kraft.

Glück ist dein Lieblingslied in einem unerwarteten Moment.