



So Verwandest Du Schwierigkeiten In Triumphe In 30 Tagen

Ein auf Geschichten basierendes
Arbeitsbuch

CAROL KNOX

Übersetzt von Doris Stöckl

Carol Knox

**So Verwandest Du Schwierigkeiten
In Triumphe In 30 Tagen**

«Tektine S.r.l.s.»

Knox C.

So Verwandelst Du Schwierigkeiten In Triumphe In 30 Tagen /
C. Knox — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-89-398880-3

Einführung Sinnmangel könnte als Übel unserer Zeit bezeichnet werden. Wenn wir auf Herausforderungen oder Schwierigkeiten im Leben stoßen, stellen wir oft fest, dass wir keine Mitte finden können, keinen Weg, um damit umzugehen. Was hat es damit auf sich? Einführung Sinnmangel könnte als Übel unserer Zeit bezeichnet werden. Wenn wir auf Herausforderungen oder Schwierigkeiten im Leben stoßen, stellen wir oft fest, dass wir keine Mitte finden können, keinen Weg, um damit umzugehen. Was hat es damit auf sich? Über das Buch Dieses Arbeitsbuch zeigt dir täglich Wege auf, wie du schwierige Situationen überwinden kannst, und hilft dir, das WARUM zu finden, das dein Leben mit Energie versorgt und stimuliert. Wenn du dein eigenes WARUM findest, wenn du deine Bedeutung und deinen Sinn entdeckst, wird dein Schmerz vermindert. Du wirst Wege entdecken, Sinn und eine persönliche Berufung durch Aufgaben zu entfalten, die du erfüllen kannst, Beziehungen, die du stärken und bereichern kannst, und Einstellungen, die du entwickeln und kultivieren kannst. Das Arbeitsbuch kann flexibel eingesetzt werden – täglich, wöchentlich oder indem du Tage wählst, so, wie es eben für dich stimmig ist. Dieses praktische, inspirierende und möglicherweise sogar lebensverändernde Arbeitsbuch führt dich Schritt für Schritt durch einen Prozess zu einem erfüllten und bereicherten Arbeits- und Privatleben. Übersicht über die Geschichten In diesem auf Geschichten basierenden Arbeitsbuch werden Geschichten vorgestellt, die dich dazu anleiten, deinen einzigartigen Sinn und Zweck im Leben zu entdecken und zu entfalten, auch in schwierigen Zeiten. Es enthält persönliche Geschichten, aber auch Geschichten über andere wie Viktor Frankl, Nelson Mandela, Beethoven, Helen Keller, Jack Kerouac, James Hillman, Helen Martins, Buddha, Temple Grandin, Tara Brach, Carl Rogers, eine taoistische Geschichte, eine indische Fabel, Henry Ford, Thomas Edison, Albert Einstein, Jerry Long und eine Geschichte aus der Logotherapie.

ISBN 978-8-89-398880-3

© Knox C.
© Tektime S.r.l.s.

SO VERWANDELST DU SCHWIERIGKEITEN IN TRIUMPHE IN 30 TAGEN

Ein auf Geschichten basierendes Arbeitsbuch, das dich bei der Transformation/Verwandlung von Schwierigkeiten in Triumphe begleitet – Von Carol Knox

Übersetzt von Doris Stöckl

„Die Fähigkeit, eine Tragödie in einen Triumph zu verwandeln, ist ein Thema aus der Logotherapie, das Carol Knox in ihrem Selbsthilfe-Arbeitsbuch aufgegriffen hat. Sie ermutigt den Leser dazu, es innerhalb von 30 Tagen zu schaffen. So ist das Buch selbst rund um diese 30 Tage nach Tagesgeschichten, Aktionsplänen und persönlichen Überlegungen gestaltet.

Die Autorin reiht die Kapitel in einer Weise, dass sich das Buch besonders an jene zu wenden scheint, die es am Tiefpunkt ihres Lebens aufgreifen. Das erste Kapitel „Auch das wird vorbeigehen“ impliziert dies ebenso wie das zweite „Es ist wichtig, etwas zu finden, wofür es sich zu leben lohnt“. Knox führt den Leser dann durch die Suche nach dem Sinn im Leben und insbesondere durch die Suche nach dem Sinn trotz / im Leiden(s). Während der Leser lernt, mitfühlend mit dem Selbst umzugehen und das Leben zu schätzen, das man hat, scheint der therapeutische Wendepunkt am 13. Tag – „Dein Moment des Wendepunktes“ – beabsichtigt zu sein.

Knox schlägt jedoch auch vor, einfach eine Geschichte entsprechend ihrer inspirierenden Botschaft auszuwählen. Daher kann die Person, die sich im Moment auf dem Höhepunkt ihrer Entwicklung befindet, sich dafür entscheiden, am 26. Tag zu beginnen...

...Dies kann eine intensive 30-tägige Reise sein, oder eher eine von 30 Wochen, die ein Leben nachhaltig verändern kann. Vermutlich werden es viele so verwenden, dass sie in eine oder einige der Geschichten eintauchen, anstatt die anspruchsvollere 30-tägige Reise anzutreten. Es ist ein Buch, das alle Logotherapeuten in ihre Referenzbibliothek aufnehmen sollten.“

- Paul McQuillan PHD, Direktor bei [LifeChange Therapies](#), Brisbane, Australien

„Das auf Geschichten basierende Arbeitsbuch von Carol Knox ist ein wahres Juwel voller relevanter Geschichten über menschliche Triumphe im Angesicht von Schwierigkeiten und Schmerz. Das Arbeitsbuch bietet hilfreiche Hinweise zur Reflexion und hebt spezifische Aspekte von Heilungsgeschichten hervor, die sich mit Ihrer eigenen Lebenserfahrung verknüpfen lassen. Außerdem fordert Sie das Arbeitsbuch auf, Ihre persönlichen Umsetzungsschritte und Handlungsoptionen zu erarbeiten, um die Erkenntnisse aus Ihren Reflexionen in ihr Leben zu übertragen und dort sinnvoll nutzbar zu machen.. Die Konzepte von Frankl werden damit wirklich lebendig, mitten in Ihrem Leben – und verwandeln Leid, Schmerz und Schwierigkeiten in einzigartige menschliche Leistungen. In Ihre Triumphe!“

- [Sabine Indinger](#) Sinnzentrierte Coach, Logotherapy@Work, Österreich

„Ich liebe Ihr Buch! Ich habe es ein paar Mal gelesen und denke, es ist eine reiche Quelle der Inspiration, weiser Worte und praktischer Vorschläge. Ich würde es sowohl für mich selbst kaufen, als auch zum Verschenken. Es führt sicherlich zu Aha-Momenten und könnte für einige Menschen lebensverändernd sein.

- Carol Barton, Coach für Positive Psychologie, Großbritannien

„Das menschliche Potenzial in Höchstform besteht darin, eine Tragödie in einen persönlichen Triumph zu verwandeln, die eigene Notlage in eine menschliche Leistung umzukehren.“

— **Viktor Frankl**, ...*trotzdem Ja zum Leben sagen*.

Copyright © 2019 by Carol Knox. *Dieses Werk ist bei UK Copyright Services registriert. Registrierungsnr.: 284728211 (Englische Version).*

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Arbeitsbuches darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form oder auf irgendeinem Weg reproduziert oder übertragen werden.

Widmung

Dieses Arbeitsbuch ist meiner Tochter Kana gewidmet, die in meinem Leben ein unerschütterliches Licht ist und war.

Vorwort

Einführung

Sinnmangel könnte als Übel unserer Zeit bezeichnet werden. Wenn wir auf Herausforderungen oder Schwierigkeiten im Leben stoßen, stellen wir oft fest, dass wir keine Mitte finden können, keinen Weg, um damit umzugehen. Was hat es damit auf sich?

Über das Buch

Dieses Arbeitsbuch zeigt dir täglich Wege auf, wie du schwierige Situationen überwinden kannst, und hilft dir, das WARUM zu finden, das dein Leben mit Energie versorgt und stimuliert. Wenn du dein eigenes WARUM findest, wenn du deine Bedeutung und deinen Sinn entdeckst, wird dein Schmerz vermindert. Du wirst Wege entdecken, Sinn und eine persönliche Berufung durch Aufgaben zu entfalten, die du erfüllen kannst, Beziehungen, die du stärken und bereichern kannst, und Einstellungen, die du entwickeln und kultivieren kannst.

Das Arbeitsbuch kann flexibel eingesetzt werden – täglich, wöchentlich oder indem du Tage wählst, so, wie es eben für dich stimmig ist.

Dieses praktische, inspirierende und möglicherweise sogar lebensverändernde Arbeitsbuch führt dich Schritt für Schritt durch einen Prozess zu einem erfüllten und bereicherten Arbeits- und Privatleben.

Übersicht über die Geschichten

In diesem auf Geschichten basierenden Arbeitsbuch werden Geschichten vorgestellt, die dich dazu anleiten, deinen einzigartigen Sinn und Zweck im Leben zu entdecken und zu entfalten, auch in schwierigen Zeiten.

Es enthält **persönliche Geschichten**, aber auch **Geschichten über andere** wie Viktor Frankl, Nelson Mandela, Beethoven, Helen Keller, Jack Kerouac, James Hillman, Helen Martins, Buddha, Temple Grandin, Tara Brach, Carl Rogers, eine taoistische Geschichte, eine indische Fabel, Henry Ford, Thomas Edison, Albert Einstein, Jerry Long und eine Geschichte aus der Logotherapie.

Danksagung

Meine Motivation dieses Arbeitsbuch zu erstellen, entstand aus dem Bedürfnis heraus, einer möglichst breiten Gruppe von Menschen die Möglichkeit zu eröffnen, Lebensschwierigkeiten zu überwinden und in Triumphe zu verwandeln. Viele dieser Geschichten sollten zunächst Teil eines Promotionsprojektes mit Traumapatienten sein. Aufgrund von gesundheitlichen Problemen konnte ich diese Forschungsarbeit nicht fortsetzen. Nach und nach begann ich darüber nachzudenken, wie ich dieses Material anders nutzen könnte, damit es mehr Menschen erreichen und ihr Leben bereichern kann. Auf diese Weise entstand dieses Arbeitsbuch. Es ist mein Lebensziel, anderen zu helfen, ihre Aufgabe, ihren einzigartigen Sinn und ihre Berufung im Leben zu entdecken und zu entfalten.

Von ganzem Herzen bin ich meiner Tochter Kana dankbar, die alle meine Projekte und alle Lebensveränderungen, die ich im Laufe der Jahre erlebt habe, unerschütterlich unterstützt hat.

Mein Dank geht an meine Redakteurin Liz Dexter von Libroediting.com. Liz hat die Überarbeitung schnell abgeschlossen und war sehr hilfreich mit ihren Anmerkungen und bei der Suche nach genauen Referenzen.

Übersetzt von Doris Stöckl

Mein besonderer Dank gilt meinen Beta-Lesern Sabine Indinger und Carolin Kern und vor allem für ihre nützlichen Kommentare zur Übersetzung vom Englischen ins Deutsche.

Übersicht der Tage

[SO VERWANDELST DU SCHWIERIGKEITEN IN TRIUMPHE IN 30 TAGEN](#)

[Vorwort](#)

[Einführung](#)

[Über das Buch](#)

Übersicht über die Geschichten

Tag 1 – Auch das wird vorbeigehen

Tag 2 – Es ist wichtig, etwas zu finden, wofür es sich zu leben lohnt

Tag 3 – Die Frage nach dem Sinn im Leben

Tag 4 – Die Liebe kann zur Rettung werden

Tag 5 – Fokussierung auf ein Projekt

Tag 6 – Die Macht deiner Geisteshaltung

Tag 7 – Sinnfindung durch das Leiden hindurch

Tag 8 – Das Leiden zur Herausforderung machen

Tag 9 – Hält dich die Angst von deiner Berufung ab?

Tag 10 – Das Lernen von Selbstmitgefühl

Tag 11 – Leiden kann eine Inspiration sein

Tag 12 – Das Leben in diesem Moment zu schätzen wissen

Tag 13 – Dein Moment des Wendepunktes

Tag 14 – Wir sind vollständig, so wie wir sind. Wir sind in Ordnung.

Tag 15 – Der Aufruf, der uns das Zeichen gibt, unsere Bestimmung zu finden

Tag 16 – Unseren Lebensraum gestalten

Tag 17 – Für welche Reaktion entscheidest du dich?

Tag 18 – Etwas finden, wofür es sich zu leben lohnt

Tag 19 – Lebensfragen und Licht in der Dunkelheit

Tag 20 – Die Erfahrung der Liebe; „Die Erlösung des Menschen“.

Tag 21 – Bist du dein eigener bester Freund?

Tag 22 – Ist es jemals in Ordnung, die Hoffnung aufzugeben?

Tag 23 – Mit dem Strom schwimmen

Tag 24 – Gute Nachrichten! Du hast nicht das Herz einer Maus.

Tag 25 – Es ist Zeit für Selbsttranszendenz

Tag 26 – Den Humor entfachen

Tag 27 – Zugang zu einer Macht, die einzigartig menschlich ist

Tag 28 – Befreie deine Lieben vom Leiden

Tag 29 – Die eine Sache tun, von der ich weiß, dass sie richtig ist

Tag 30 – Ich habe mir das Genick gebrochen; aber ich bin nicht daran zerbrochen

Mein neuer Leitfaden für das Leben

Referenzen

Anhang

„Das menschliche Potenzial in Höchstform besteht darin, eine Tragödie in einen persönlichen Triumph zu verwandeln, die eigene Notlage in eine menschliche Leistung umzukehren.“

— **Viktor Frankl**, ...*trotzdem Ja zum Leben sagen*.

§

Tag 1 – Auch das wird vorbeigehen

Die Geschichte (Meine persönliche Geschichte): Inmitten von Kartons, Kleiderstapeln, neugierigen Katzen, verzweifelten Hunden, verwirrten und wütenden Kindern sah ich mich um – und betrachtete die Überreste meines Ehelebens. Der leere Raum hallte wider, als ich das Ende einer Beziehung, das Ende eines Zuhauses und das Chaos um mich herum aufsaugte. Ich sank auf den Boden, überwältigt vom Schmerz, mein Gesicht nass von Tränen. In diesem Moment dachte ich an den Ausspruch: „Auch das wird vorbeigehen“. Ich dachte an Viktor Frankl, einen Überlebenden des Holocaust, der von „Freiheit des Willens“ spricht. Für mich war es wichtig, diese Freiheit, dieses Wissen um diese Freiheit wirklich in mein Wesen aufzunehmen: So schwierig diese Momente auch sein mögen, sie würden vergehen. Ich erkannte, dass ich die Freiheit hatte, meine Einstellung zu wählen. Ich entschied in diesem Moment, die Emotion, den Schmerz, den ich in meinem Herzen

empfang, zu benennen: Es fühlte sich an wie eine Hand, die mein Herz zerquetschte. Als ich mir den Schmerz als Wolke über mir vorstellte, sah ich sie dahinziehen, als wäre sie vom Wind angetrieben. Ich fuhr damit fort, bis der Schmerz, die Emotion, ihre Kraft verlor, weil ich sie benannt und angenommen hatte, bis sie verschwand, durch meine Entscheidung, sie vorbeiziehen zu lassen.

Die Essenz der Geschichte: Egal wie schwierig eine Situation ist, du weißt, dass sie vorbeigehen wird. Alles verändert sich. Dieses Wissen, dass Schmerzhaftes vergehen wird, tief in den Fasern deines Seins anzunehmen und zu beherzigen, vermag die Art und Weise, wie du schwierige Situationen erlebst, grundlegend zu verändern. Unsere Fähigkeit, unsere Reaktion zu wählen, ist unsere Freiheit. Trotz aller Einschränkungen: Wie überwinden wir die Belastungen, die von außen, aus der Umgebung auf uns zukommen?

Konkrete Schritte: Achte auf deine schmerzhaften Erfahrungen. Führe ein Tagebuch und schreibe während der nächsten Woche auf, wie du dich fühlst. Wenn du eine starke Emotion verspürst, gib ihr einen Namen, egal ob es sich um Einsamkeit, Scham oder Schmerz handelt. Mit der Benennung deiner Emotion sollst du eine klare Vorstellung davon gewinnen, worum es sich bei der Emotion konkret handelt, denn sie kann schwer zu beschreiben sein. Sobald du weißt, worum es sich genau handelt, kannst du auf eine Erleichterung hinarbeiten. Außerdem kannst du anfangen, das Gefühl in deinem Körper zu erkennen. Stelle dir nun die Emotion als schwebende Wolke vor, die sich unweigerlich wegbewegt. Deine Seelenqualen werden nachlassen und letztendlich vergehen.

Indem du der Emotion des Schmerzes einen Namen gibst, sie in deinem Körper fühlst und sie als eine davonschwebende Wolke visualisierst, kannst du das Leid einer schwierigen Erfahrung mildern.

Morgen werden wir über die Vorteile nachdenken, etwas zu finden, wofür es sich zu leben lohnt.

§

Tag 2 – Es ist wichtig, etwas zu finden, wofür es sich zu leben lohnt

Die Geschichte (Nelson Mandela): Nelson Mandela wurde der Verschwörung zum Umsturz des Staates Südafrika schuldig befunden und zu lebenslanger Haft verurteilt. Er lebte in einer winzigen Zelle auf dem unwirtlichen Robben Island, mit einem Eimer als Toilette, und schuftete viele Stunden am Tag in einem brennend heißen Steinbruch. Man erlaubte ihm einen Besucher pro Jahr und das nur für dreißig Minuten. Diese Erfahrung verwandelte ihn, während er sich darauf konzentrierte, seine Situation mit Würde zu meistern und mit seinem Charme und seiner Intelligenz ein Anführer seiner Kameraden im Gefängnis zu werden. Nach 27 Jahren im Gefängnis schaffte er es aus diesen Mühsalen heraus, Südafrika zur Demokratie zu führen. Viele nennen ihn den Vater der Nation – Madiba oder Tata. Er hielt seinen Verstand aktiv und studierte in der Nacht Jura. Indem er sich darauf konzentrierte, für andere ein Anführer und Vorbild zu sein, fand er etwas, wofür er leben konnte: Er blieb hoffnungsvoll. Nietzsche sagte: „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.*“⁴¹ Auf meinen Reisen wurde ich immer wieder gefragt, woher ich komme, und wenn ich Südafrika sagte, fragten sie immer nach Madiba. Das letzte Mal geschah dies, als er krank im Hospital lag. Auf einem Flughafen sprach ich eine Reinigungskraft an, um nach den öffentlichen Telefonen zu fragen. Er fragte mich: „Wie geht es Madiba, wir haben gehört, dass er krank ist?“

Die Essenz der Geschichte: Wir sehen in der Geschichte von Nelson Mandela, dass wir, wenn wir einen Grund haben, für den es sich lohnt zu leben, wir nahezu alles aushalten können, was uns nicht umbringt. Madiba ist ein Beispiel für uns alle, dass wir, egal wie schwierig die Dinge sind, immer Wege zum Sinn und zu Hoffnung finden können. Es ist offensichtlich, dass wir uns alle nach etwas sehnen, wofür wir leben können, um unserem Leben einen Sinn zu geben. Es ist dieses unaussprechliche „Etwas“, unsere Sehnsucht nach Sinn, unsere Sehnsucht nach einem Warum, was uns motiviert, was unser Leben antreibt und belebt.

Konkrete Schritte: Denke über dein eigenes „Warum“ nach. Was macht dein eigenes Leben im Moment lebenswert? Schreibe deine Gedanken auf.

Wenn du es findest, wirst du erkennen, dass die Sehnsucht, diesen Sinn zu erfüllen, den Schmerz, den du durchmachst, weit überwiegen wird.

Morgen werden wir uns Gedanken darüber machen, welchen Sinn wir aus dem Leben ziehen können.

§

Tag 3 – Die Frage nach dem Sinn im Leben

Die Geschichte (Viktor Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen): „Da waren diejenigen, die aufrecht in die Gaskammern gingen, mit einem Gebet auf den Lippen.“

Viktor Frankl spricht darüber, wie sich das geistige Leben sogar im Konzentrationslager vertiefen kann. Er bemerkte, dass diejenigen, die ein reiches Innenleben hatten, besser zurechtzukommen schienen, obwohl sie teilweise körperlich nicht so stark waren wie andere. Wenn diese Menschen von unausweichlichem Leid geschlagen wurden, konnten sie sich in sich selbst zurückziehen und ihr geistiges Selbst bereichern. Der Sinn des Lebens ist keine Frage, die man allgemein formulieren kann. Frankl sagt, das wäre, als würde man einen Schach-Weltmeister fragen: „Und nun sagen Sie, verehrter Meister – welches ist der beste Schachzug?“² Es gibt nicht allgemein so etwas wie den besten oder auch nur einen guten Zug, es gibt diesen „besten Zug“ nur in Bezug auf die jeweilige Situation im jeweiligen Spiel mit genau diesem Gegner. Ebenso liegt der Sinn des Lebens eines Menschen im jeweiligen Moment. Jeder Mensch hat seine eigene einzigartige Mission zu erfüllen, eine Aufgabe, die Erfüllung erfordert. In diesem Sinne ist jede Person unersetzbar. Da uns jede Lebenssituation herausfordert oder uns vor ein zu lösendes Problem stellt, kann die Frage nach dem Sinn des Lebens umgekehrt werden. Wir können fragen: „Was erwartet das Leben von uns?“³ Wir alle müssen erkennen, dass wir vom Leben befragt werden. Und wir können nur für unser eigenes Leben antworten, indem wir verantwortungsbewusst handeln, was unser Gewissen als das Richtige anerkennt.

Die Essenz der Geschichte: Viktor Frankl sagt, dass das Leben uns nach dem Sinn fragt, den wir nur von Moment zu Moment erkennen können, da wir vom Leben herausgefordert werden. Von uns wird erwartet, dass wir verantwortungsbewusst auf diese Herausforderung des Lebens antworten. Wir sind aufgefordert, den Aufruf anzunehmen. Wir übernehmen für unsere Entscheidungen Verantwortung, indem wir Entscheidungen treffen, die in diesem Moment für genau diese Herausforderung richtig sind.

Konkrete Schritte: Schreibe die Dinge in deinem Leben auf, die du als sinnvoll erachtest und die dich glauben lassen, dass das Leben lebenswert ist. Liste zuerst die wichtigsten auf. Denke über diese Dinge nach. Gibt es etwas, auf das du dich mehr konzentrieren könntest?

Mit der Frage: "Was erwartet das Leben von uns?" sind wir in der Lage, unseren Fokus von unseren Schwierigkeiten und Sorgen um die Probleme unseres Lebens zu verlagern, indem wir uns mehr auf unsere eigenen einzigartigen Aufgaben, unseren Sinn im Leben konzentrieren, den wir erfüllen können.

Morgen werden wir uns genauer mit der Bedeutung der Liebe für die Gestaltung eines sinnvollen Lebens befassen.

§

Tag 4 – Die Liebe kann zur Rettung werden

Die Geschichte (Viktor Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen): Während er über eisige Steine und andere, in der Dunkelheit und Kälte verborgene Hindernisse stolperte, wurde alles gedämpft, außer dem Geschrei der Wachen. Eine Person, die neben ihm marschierte, flüsterte leise hinter seiner Hand: „Wenn unsere Frauen uns jetzt sehen könnten! Hoffentlich geht's ihnen in ihren Lagern besser; hoffentlich ahnen sie nichts davon, wie es uns geht.“ So entstand zwischen Viktor Frankl und seinem Marschgefährten eine unausgesprochene Verbindung. Jeder wusste, dass der andere an seine Frau dachte. Gelegentlich blickte Viktor zum Himmel und wusste den rosafarbenen Morgen, der in den Tag hineinblickte, zu schätzen. Das Bild seiner Frau schwebte klar und deutlich in seinen Kopf, er

stellte sich ihren Blick vor, hörte ihre Antworten in ihrer Unterhaltung. Es war dieser Blick, den Viktor so genau sah, dass er ihn „leuchtender als die Sonne“ nannte. Durch diese Erfahrung konnte Frankl sagen: „Der Mensch wird durch Liebe und in der Liebe erlöst.“

Die Essenz der Geschichte: Die Erfahrung der Liebe ist entscheidend für die Qualität unseres Lebens. Es ist die Wertschätzung dessen, was schön, authentisch und unverfälscht an einem anderen ist, was unserem Leben einen Sinn gibt. Indem wir liebevoll an die geliebten Menschen denken, können wir auch schreckliche Umstände ertragen und dennoch eine Art Glück empfinden.

Konkrete Schritte: Denke an deine Erfahrungen mit dem Wert dessen, was liebevoll, schön und wahr ist. Wie erlebst du diese Liebe, Schönheit und Wahrheit in deinem Leben? Es kann durch die Liebe eines Partners, eines Verwandten, eines Begleiters oder einfach eines Freundes geschehen. Schreibe deine Gedanken über diese Gefühle und Erfahrungen auf. Wann immer du in Verzweiflung versinkst, entscheide dich stattdessen, über diese Schönheit nachzudenken.

Die Liebe kann uns in Zeiten der Verzweiflung retten. Das einfache Denken liebevoller Gedanken kann den Schmerz lindern, den du fühlst, und dir helfen, den Sturm zu überstehen, der gerade jetzt tobt.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.