

Ich heiße Sophie und ich bin Denkerin. Ich denke, dass die Macht der Gewohnheit groß ist, ja gewaltig!

Aber sie unterliegt meinem Willen. Wenn ich mich bewusst dafür entscheide, etwas zu ändern, dann muss ich alte Gewohnheiten ablegen und neue einpflegen.

Zum Beispiel mache ich mich nicht mehr schlecht, sondern besinne mich auf meine Stärken, statt auf meine Schwächen.

Die Vernunft siegt: Was macht es für einen Sinn, mit sich selbst zu hadern und sich zu wünschen, man wäre wie jemand anderes? Diese Person gibt es ja schon. Man wäre nur ein Klon, wie öde. Und wer wäre dann womöglich Ich? Das Beste wäre es, wenn ich selber Ich bliebe, das kann ich am besten und so gut, wie niemand sonst!

Ich nehme mir vor, täglich, stündlich, ja minütlich mehr Glücklichkeit zu kultivieren. Besser auf mich achtgeben, die Umstände gestalten, alle Gaben schätzen und Augen und Ohren für die Wunder des Lebens offen halten.

Denn es ist doch so: Man könnte sich vom Schicksal betrogen fühlen, wenn man Anspruch auf Glück erhebt und es sich nicht in erwarteter Weise einstellen will. Hingegen erfüllt es mit Zufriedenheit und auch Dankbarkeit, wenn ich jede Kleinigkeit als Geschenk annehme und mich gegenwärtig daran erfreue.

Und ich hoffe, dass man mich möglichst nicht mehr zu meinem Glück zwingen muss, wenn ich mich mal wieder gegen etwas sträube, was mir eigentlich ziemlich gefällt und gut tut, z.B. mit meinem Mann in Urlaub zu fahren. Widerstand ist zwecklos. Und Einsicht immer der erste Schritt zur Besserung.

Vitalwärts und Schritt für Schritt bin ich unterwegs in meine Zukunft. Ich schaue regelmäßig in mein Oberstübchen, ob dort alles in Ordnung ist. Ich fasste den weitreichenden Entschluss, mein Leben umzutauschen. Es passte mir nicht mehr. Nach meinem Wachstumsschub wurde es mir an manchen Stellen arg zu eng. Ich möchte es zwei Nummern größer. Die Länge ist mir eigentlich egal, kleinere Macken, die ich selber ausbessern kann, nehme ich auch in Kauf. Hauptsache mein neues Leben ist von guter Qualität. Vorzugsweise aus dem Stoff, aus dem die Träume sind.

Related Post



Zaubertrank

Zynisch



Mutprobe



Frühjahrslook

