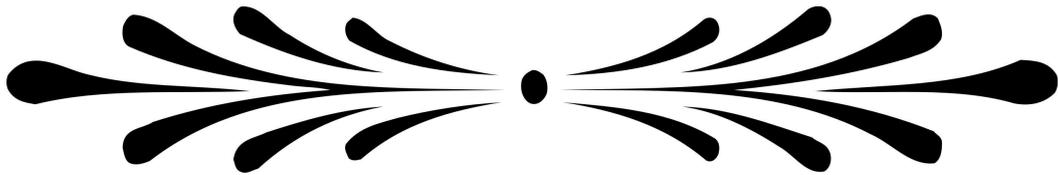




# Das Positive Leben

Autor: Eveline Dempke



## “ Das Positive Leben “

Autor: Eveline Dempke

Es gibt viele Menschen, die es schwer haben in ihrem Leben. Oftmals sind es seelische Probleme, negative - soziale Lebensumstände, Schicksalsschläge. Den Menschen die so denken wie ich, möchte ich verdeutlichen, dass “Das positive Leben “ einzig und allein die Hilfe bringt, und Problembehafteten Menschen ein kleiner Wegweiser in Sorgenvollen Zeiten ist. Das sehe ich an mir. Sehen Sie “ das positive Leben “ als Chance und Möglichkeit zugleich, die Menschen positiv zu formen. Es gibt so viel Negatives, zeigen Sie mit mir für dieses nachfolgend vorstellende Konzept auf, dass wir Verantwortung dem Menschen, der Gesellschaftsordnung gegenüber annehmen und sie gemeinsam tragen mögen. Wir wären die ersten Aktionäre, Wegbereiter, um alle Vorzüge eines Lebens mit positiven Lebensinhalten, dieses dem Menschen zu vermitteln, es sollte mit taktisch klugen Feingefühl präsentiert werden. Das ist nicht immer leicht.

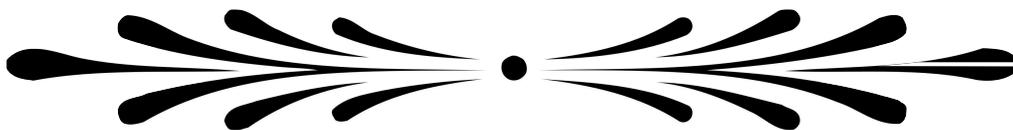
Ich selbst habe eine langwierige seelische Erkrankung hinter mir. Ich weis wovon ich spreche, und 2005 begann ich mein Leben nur noch auf das positive Leben auszurichten. Es ist eine klare Bewusstseinsformung, welche ich durchlebe. Ich lies dabei viel Selbstdisziplin an mir gelten, und habe die Wertigkeit der Achtung dem Menschengegenüber mit einer großen Grundehrlichkeit mir anerzogen. Dies fehlt oftmals im Umgang der Menschen miteinander in unserer Gesellschaft.

Einen regen Gedankenaustausch mit dem Thema “ Das positive Leben “ möchte ich in das Leben rufen.

Alle Schlagwörter, die dieses Thema in sich birgt sollten vorgestellt und in verständlichen Worten erklärt und besprochen werden.

### ***Meine Schlagwörter zu den Titel “ Das positive Leben “ heißen:***

\* Der Weg zu Positiven Gedanken \* Das positive Handeln und Tun  
\* Die Grundehrlichkeit im eigenen Leben \* Die eigene Seele, mein Umgang mit ihr \* Achtsames Leben und Essen \* Die Bewegung/ Gesundheit \* Die eigenen Ziele im Leben \* Die Selbstdisziplin anziehen \* Die Stille und Ruhephasen, Meditation \* Der Glaube an Gott, ohne Fingerzeig \* Mit Beharrlichkeit dem Leben begegnen \* Achtung dem Menschen gegenüber \* Verwirklichung der positiven Träume \* Die Liebe zu der eigenen Persönlichkeit und den Menschen gegenüber \* Ein positives soziales Umfeld entwickeln \* Menschen, Freunde, Partner auf die man sich verlassen und bauen kann - das liegt jedoch an der eigenen positiven Grundehrlichkeit der eigenen Person, und wie ich selber den Menschen gegenüber trete \* Die wertvolle Kommunikation und Lesefreudigkeit \* Die erfüllenden Hobbys das alles macht ein positives Leben aus.



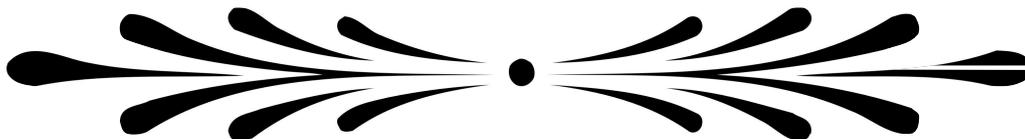
Es gibt nichts schöneres als eine positive Menschenformung, das merke ich an meiner eigenen Persönlichkeit. Glück und Zufriedenheit der Seele bringt sie zum Ausdruck, wenn man nach einem Leben mit positiven Lebensinhalten lebt. Lebenstrainer müssten schon die Kinder in den Kindergärten begleiten, dann weiterführend in den Schulen und Universitäten. Damit die jungen Menschen erlernen, wie sie sich in kritischen Lebenssituationen erfolgreich ohne Kampf und Brutalität wehren können und ihnen das positive Leben in seinen ganzen Facettenreichtum gelehrt wird.

Es ist unser aller Verpflichtung vor der Achtung des Menschen in dieser Weise sozial verpflichtend mitzuwirken, dass negative Lebenssituationen einmal der Vergangenheit angehören werden eines Tages im Leben der Menschen. Hier sind die Menschen im privaten Umfeld zu Hause, sowohl auch der Staat angesprochen, da es ja wie immer auch eine Kostenfrage ist. Ich bin der festen Überzeugung und der festen Meinung das sollten uns die Jugend und die Menschen die es betrifft bestimmt Wert sein.

Ich sage aus, eine positive Lebensführung sollte genauso zum Unterricht gehören wie das Fach Ethik. Sorgen wir für positive erlernbare Lebensaspekte. Es ist unser aller Generationenfrage und der oberste Grundsatz für den Frieden im kleinen so wie auch im großen.

***Möchtest du ein Leben mit positiven Lebenswerten führen, dann gestalte es Dir!***

1. Schreibe ehrlich deine Vor und Nachteile deiner Persönlichkeit auf!
2. Schreibe ehrlich die Vor und Nachteile deiner Lebenssituation auf!
3. Was möchtest Du ändern!
4. Wie willst Du es erreichen?
5. Welches Ziel setzt Du dir(bleibe aber realistisch)?
6. Nehme Dir öfters einmal in der Woche Zeit, und überdenke dein Verhalten und dein Handeln!
7. Gönn Dir Ruhe und Entspannungsphasen und lasse deine positiven Gedanken fließen(in Ruhe und Besinnlichkeit kommen die positivsten Gedanken)!
8. Spreche mit Freunden, Eltern oder dem Partner darüber(sich da schon zu behaupten, ist eine eigene Erfahrung, denn jeder Mensch ist sozial anders geprägt, hat einen anderen Charakter und andere Erfahrungen im Leben gemacht), und die Vielschichtigkeit der Charaktere machen uns als Persönlichkeiten erst aus. Es entscheidet sich dann aber immer unter einem Negativen oder Positiven Persönlichkeitsbild eines Menschen.
9. Wann willst du beginnen? Jetzt!!!



Aber Merke Dir eines:

Du brauchst Zeit und viel Mut dazu, dass wirst du im Umgang mit den Menschen merken. Denn ungläubig werden die negativ Denker ihr dagegen sprechen. Nur Mut, es gibt Kraft, und macht Mut zu so viel mehr, wenn deine positive Lebenseinstellung gewinnt. Immer gut überlegen, denn Wort und Tat müssen eine Einheit bilden, du solltest dein positives Leben den menschlichen Umfeld vorleben können, dann erst ist es glaubhaft. Dem eigenen Leben eine positive Stil - Gestaltung verpassen, und glaube mir eines, das positive Leben ist so Facettenreich in seiner Wertigkeit. Du wirst merken, wie dein Körper sich wandelt, wie er sich auf diese positive Persönlichkeit beginnt einzustellen, und die innere seelische Zufriedenheit, die man erreicht, wenn man gewillt ist, sich positive Lebensinhalte für das eigene Leben für gut zu befinden.

Lasse dein positives Verhalten nach außen strahlen, ein Lächeln, ein ruhiges Auftreten im Freundeskreis, aber doch mit innerer Stärke und Kraft und Mut immer wieder deine positive Lebenseinstellung darbringen, und damit überzeugen.

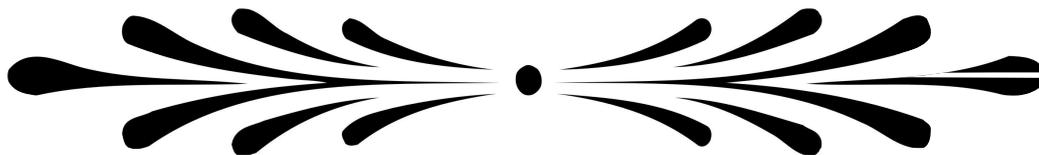
### ***Der Weg zu positiven Gedanken***

Positive Gedanken sind das beste Rüstzeug im Leben der Menschen. Sie fördern das Selbstwertgefühl genauso wie die Selbstachtung der eigenen Person. Sie geben ein wohltuendes seelisches Befinden, helfen das eigene Leben zu Ordnen und tragen somit zur geistigen Gesundheit und zur Gesundheit des ganzem menschlichen Körper bei.

Eine meiner schönsten Übungen möchte ich Ihnen sehr geehrte Leser darlegen:

Eine Stunde der Besinnlichkeit und Ruhe genießen. Die Gedanken kommen lassen. Sind sie negativ, ganz klar entscheiden, muss ich mich diesen annehmen, oder sogar mich mit ihnen identifizieren? Von mir kommt ein klares "Nein ". Diese negativen Gedanken lasse ich mit einem feinen Lächeln im Gesicht ziehen. Sie bekommen von mir keine Energie mehr..... Durchatmen, den Atem ruhig fließen lassen. Nun rufe ich mir ein schönes Erlebnis aus jüngster Zeit in Erinnerung. Einen schönen Augenblick/Moment vielleicht auch schöne Minuten einer herzlichen Begegnung, zu Herzen gehender Worte. Diese Gedanken sind meine Motivation etwas gutes, positives in meiner tiefsten Seele bewirken zu wollen. Vielleicht ein nettes Telefonat, ein freundlicher Kaffeepausch, ein paar nette Worte im Team/Kollegenkreis. Es ist ein immer währendes animieren des eigenen Geistes mit einem positiven Gedankengut. Das ist reines aktives geistiges Selbsttraining. Es ist wunderbar im Alltag integrierbar.

Meine Meinung ist die: Es ist reine Selbstdisziplin, positive Gedanken zu entwickeln, das Gute auch in problematischen Situationen zu sehen.

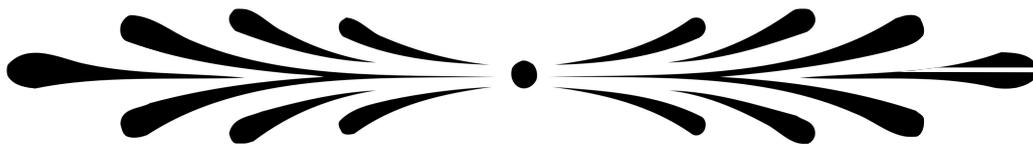


Sind Situationen zu aggressiv, Abstand nehmen, und darüber schlafen, und dann besonnen seinen eigenem Standpunkt später einmal vertreten.  
Sich eine Bedenkpause erbeten, ehe man über reagiert. Jedoch verinnerlichen Sie es sich, jede Krise, ein jedes Problem enthält Lösungen, Möglichkeiten der Verbesserung einer Sache und ich kann immer wieder von neuem beginnen, es anders zu machen, den positiven Aspekt gelten zu lassen.  
Positive Gedanken dem eigenem Lebensumfeld entgegensetzen. Mut zeigen, Courage haben und allem Widrigkeiten zum Trotz sich mit seinem eigenem positiven Gedanken - Meinungsstil mit Achtung und Anstand vor dem Menschen zu behaupten. Mit Beharrlichkeit immer wieder den Vorteil der positiven Gedanken für den eigenen Lebensweg als sehr bereichernd anerkennen. Diese tragen in einem hohen Maße bei der positiven Selbstfindung der eigenen Persönlichkeit bei. In meinen Augen ist ein jeder Mensch eine Persönlichkeit. Ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder alternder Mensch. Fördern Sie liebe Leser Ihr geistiges Wohlbefinden durch einen immerwährenden positiven Gedankenfluss.

### ***Das positive Handeln und Tun***

Positiv Handeln und Tun bedeutet für mich:  
Mich den Lügen des Lebens - des Lebensumfeldes nicht mehr hinzugeben. Aktiv mein Leben zu gestalten, Mut, Courage, Besonnenheit und Beharrlichkeit in meinem Leben einfühlsam gelten zu lassen. Konsequenz "Nein" allem negativen Lebenserscheinungen zum Trotz entgegen zu setzen. Liebe, unendlich viel Liebe mir meiner eigenen Person selbst gegenüber gelten zu lassen. Intensiv erlebe ich die Stille, Ruhe, gute Gedanken, es ist eine die meinige geistige Gesundheitspflege welche ich betreibe. Sie stärkt mich seelisch, es ist ein befreiendes Lebensgefühl, und ich erlebe eine positive Macht mir selber gegenüber, mich in wohltuender Weise seelisch zu beeinflussen, um eines Tages zu Gesunden. Diese positive Selbstbeeinflussungsweise kann man erlernen. Bei mir war es reines Selbststudium mit geisteswissenschaftlichen Büchern. Diese gaben mir Hilfestellung, Rat, zeigten Lösungsvarianten auf. Wie gesagt es war mein aktives Handeln und Tun, welches mich unendlich viel erlernen lies, um geistig rege und ein positives Leben als das meinige zu erleben und zu empfinden. Jedoch meine körperlichen Probleme blieben. Es ist, als ob in meinem Körper eine Blockade ist, und kein Arzt kann helfen. Ich erlerne, dass Medikamente nicht die Allheilmittel sind. Mein Körper blockiert.

Zu meinem bewundern musste ich im Leben erkennen: Selbstachtungslosigkeit, Pessimismus, Wertlosigkeit, Zaghaftheit, Mutlosigkeit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Handlungsunfähigkeit, keine menschliche Wertschätzung, alles dies schleuderte mir mein Leben entgegen, ich wurde eingefangen von den negativen Lebenswerten. Es kam dann der Punkt, all das wollte ich nicht mehr haben. Mir selber helfen, dass war das Zauberwort.



Stehe ich in meinem Leben negativen Lebenssituationen gegenüber, nehme ich mir die Zeit, die Ruhe und sinne nach was das Positive an jener Problematik/Situation ist, was sie mir sagen möchte.

Ein, zwei positive Aspekte finde ich immer.

Als Mensch wehre ich mich gegen alle negativen Lebenserscheinungen ganz akut. Positive Selbstachtung, Selbstfindung, Selbstwertgefühl, Handlungsfähigkeit, Wertvoll, Mutig, Fröhlich, Hoffnungsvoll, menschliche Wertschätzung, dass gebraucht sein, aktiv, geistig rege, Vertrauen in das eigene Leben haben und mein Glaube an Gott, sind die Schlagworte in meinem Leben geworden, ich habe keine Gewissensbisse mehr wenn ich wieder einmal alleine gegen ein mir negativ eingestelltes Lebensumfeld mich zu behaupten habe.

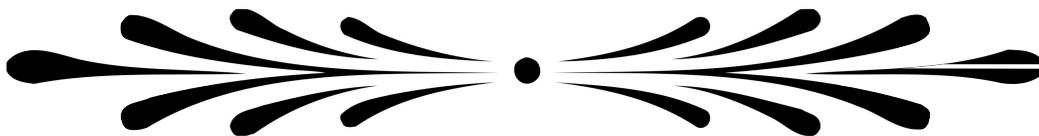
Das Negative zur Kenntnis nehmen, jedoch mich nicht mit diesem identifizieren.

Diesen keine Energie mehr geben. Schnellen Antworten im Leben eine Absage erteilen. Wohl überlegen der eigenen dargestellten Lebenssituation in diesen Moment. Immer wieder mit Besonnenheit und Beharrlichkeit meinem Leben begegnen. Mutig habe ich erkannt, negativen Konflikten, Problemen, diese enthalten eine positive Lehre für mich: " Sie besagt von Möglichkeiten, Erkenntnissen, Lehren die ich daraus ziehen kann, und die ich dann in meinem weiteren Leben mit einbeziehen werde um es besser zu machen. Immer wieder erkannte ich nach einem negativen Rückfall: " Ich kann immer wieder von vorne anfangen, ich kann immer wieder von neuem beginnen, um es besser zu machen ", und es sind auch jedes Mal neue Chancen im Leben, die sich mir eröffnen. In meinem positiven Handeln und Tun habe ich Beständigkeit erlangt, stehe achtsam dem Leben gegenüber um immer wieder das positive aus den Negativen Lebenssituationen zu ziehen. Mein Selbstwertgefühl ist gestiegen. Meine Meinung ist diese: " Menschen, die mich mit meinen Ansichten nicht akzeptieren, die sich lustig machen darüber, die haben mich nicht verdient in ihrer Mitte zu sein". Sie haben auch noch nicht die Erfahrung eines positiven gelebten Lebens gemacht, können es nicht Fair beurteilen.

Allen Menschen möchte ich kund tun, dadurch, dass ich das Negative in meinem Leben habe verblassen lassen, es nicht mehr akzeptiere, gewann ich viel Selbstachtung der eigenen Persönlichkeit, Courage in meinem eigenen Handeln und Tun und viel Liebe zu meiner eigenen Persönlichkeit. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Egoismus ist etwas ganz anderes. Mit meinen positiven Lebenswerten erlebe ich ein ganz besonderes aktives Lebensglück mit positiven Gedanken..

### ***Die eigene Kommunikationsweise***

Vernünftig Kommunizieren können, sich selbst in einer angenehmen Sprachweise zu verdeutlichen, ein positives Sprachniveau haben, das gehört zu meinen eigenen positiven Leben mit dazu. Es ist mein kleines Plus, dass ich meinen Sprachschatz positiv erweitere und verbessere.



Überlegen wir einmal, wie unsere Artikulierung in unseren eigenen Leben sich darstellt. Überwiegen in unseren Worten die Vernunft, die Klugheit, die Weisheit, die Achtung vor all dem lebenden Wesen, gleich ob Mensch oder Tier, so findet dass sich auch in unseren Worten, in unserer Wortwahl wieder.

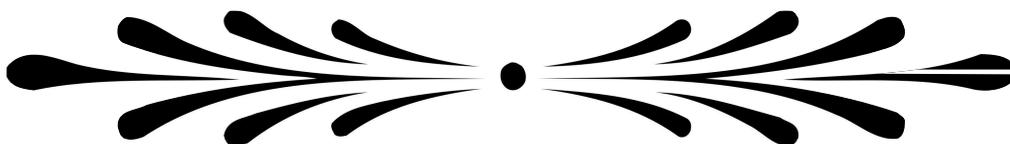
Genauso ist es mit dem positiven Leben. Legen wir unseren Worten positive Gedanken und Lebensinhalte zu Grunde, äußert sich dass in einer positiven Wortartikulierung. Ich sage aus: "Das positive Leben" wie ich es lebe, auslebe, den Menschen versuche vorzuleben, hat für mich einen positiven Generalstatus auf meine Kommunikation. Mir persönlich liegen die Harmonie der Worte, eine etwas feine Wortwahl meiner Äußerungen und das Aktive positive Leben meiner Kommunikation zu Grunde. Im Schreiben ist meine Kommunikation noch etwas ausgeprägter als im Sprechen. Im Sprechen und Kommunizieren im allgemeinen besteht bei mir noch ein kleiner Übungsprozess, da ich nicht gerne frei reden möchte. Meine Stärken sind in der Ausarbeitung und in einem genauen Überlegen mit den Betreff für Sinn und Wertigkeit meiner Worte und meiner Texte. Im freien Kommunizieren übe ich mich, um beständig dazu zu lernen. Schön kann ich auch im miteinander Kommunizieren auf die Charakterlichen Feinheiten, den Bildungsniveau meines Gesprächspartners teilweise schließen. Mir persönlich erziehe ich gerade an, dass ich nur den Leisen, Verständlichen, Fairen Worten und Wortwahlen meiner Gesprächspartner Gehör schenke.

Kleine Unterschiede mache ich zwischen der beruflichen Kommunikation und der bequemen persönlichen Ausdrucksweise privat zu Hause. Hier finden sich sehr wohl Unterschiede. Jedoch alles in einem positiven Ausdrucksstil gesehen. Wie gesagt, ich kann immer nur von mir und meinen eigenen Erfahrungen, Erfahrungswerten sprechen. Ein jeder Mensch, ein jeder Charakter ist anders und lebt sich auch kommunikativ anders aus. Ein kleines Augenzwinkern ist jedoch auch dabei, denn es passieren auch mir sprachliche Ausrutscher. Deshalb ist man ja Mensch. Mit einem Lächeln darauf folgend, lebt es sich leichter. Wer ist schon vollkommen? Kleine Kommunikationsspannen meiner Person gegenüber begegne ich verhalten, und mit Verständnis, das obliegt immer der entsprechenden Situation, welche sich mir darstellt.

### ***Die Gestaltung meines Seelenfriedens***

Der eigene Seelenfrieden beginnt im kleinem, in meinen eigenen kleinen Menschenherz. Mein Menschenwesen, meine eigene Persönlichkeit, ist ein eher ruhiger Charakter, und dass versuche ich auch nach außen zu meinen Mitmenschen zu tragen. Der große Weltseelenfrieden auf unserer Erde liegt im friedlichen Leben der Menschen untereinander, im Familien, Verwandtschaft, Freundeskreis. Wird er praktiziert, labt sich des Menschen Seele daran.

Der Seelenfrieden, sollte psychologisch gesehen mit Stil, Vertrauen, Kommunikationsbereitschaft sowie Achtsamkeit vor den Menschen und ihren Gefühlen und der menschlichen Würde erlernt, und praktiziert werden.



Mit dem eigenen Handeln und Tun, die Menschen von der positiven Seite des Lebens überzeugen, auch wenn dieser Weg etwas schwerer zu gehen ist. Es beinhaltet eine sehr große Verantwortung auch vor und für die kommenden Generationen von Menschen auf der Erde.

Die Ruhe und Besonnenheit in vielen Situationen, ein klares, und positives Denken und ein weitsichtiges Handeln, macht den Seelenfrieden in uns Menschen in einer positiven Erscheinungsweise erst aus. Positiv Denken, positiv das Leben gestalten, somit aber auch den Menschen es vorleben. Dies ist oft mal gar nicht so einfach in den großen Feld der Pessimisten und Kleinredner.

Meine Träume erzeugen positive Gedankenprägungen, den Willen positiv zu Leben. Daraus formt sich eine Vision in meinem Leben, so dass nur noch die positive Lebensseite und der positive Lebensweg für mich bestimmend sind, mit allem was dazu gehört, dieses in die Realität umzusetzen steht in den nachfolgenden Punkten.

- Lernen, um Wissen zu erlangen.
- Einen eigenen positiven Lebensstil entwickeln, und Weisheit erlangen.
- In Ruhe, Besonnenheit und Achtsamkeit, sollen die Grundbausteine in meinem Leben begründet liegen.
- Erlangen der Klarheit der Worte und einen Menschen freundlichen Standpunkt im Leben.
- In mir selber obliegt jedes Maß an Stärke, Willen, Beharrlichkeit und Kraft, um meine Ziele im Leben zu erreichen.
- Einen Guten Freund hat man, wenn Wort und Tat eine Einheit bilden.
- Beibehalten meiner Grundehrlichkeit im Leben.
- Bewegung + Nahrung + Ruhe und Krafttanken der Seele + Positives Denken und Handeln + Den eigenen Lebensweg beschreiten mit den eigenen Seelenfrieden in sich vereint = Ein Lebensbejahender Mensch in seinen vielen Facetten.

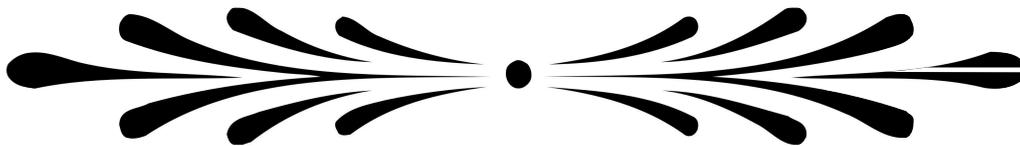
Daraus wiederum entwickelt sich meine Zielstellung für ein Leben mit eigenem Seelenfrieden. Dies alles ist auch Alltagstauglich, ich teste es aus, ob es lebbar ist, und ob es vielleicht auf die eine oder andere Weise eine Lebensmöglichkeit für viele andere Menschen werden könnte, die genauso denken wie ich selber.

Das positive Denken und Handeln erzeugt in mir ein gutes Seelen und Bauchgefühl in meinem Körper. Angst vor der Zukunft habe ich keine.

In meiner Hand obliegt ein großer Teil meines Schicksals. Immer wieder bin ich es, oder es ist eine von Gottes Fügungen, die eine Sache für Gut befinden, in welche Richtung mein Lebensweg führen mag. Das Ziel eines Traumes, einer Vision beginnt mit dem ersten Schritt.

Problemlösungen werden in Ruhe Besonnenheit, und mit Bedacht angegangen, meine Intuition hilft mir oftmals, die ersten Schritte in ein Neuland zu wagen.

Problemlösungen selber anpacken, nicht aufschieben, eigene Erfahrungen sammeln, sich kompetenten Rat einholen, und aber auch Verständnis zeigen, und immer wieder dass machbare im Auge haben.



Die Zufriedenheit meiner Person, und meine aktiven Gedankenwege, so wie ich sie Ihnen hier beschreibe drückt so meinen persönlichen Seelenfrieden aus, sowie mein positives Leben. Achtungsvoll vor den Menschen als solchen, lebe ich ihn in meinem Leben jeden Tag auf des Neu.

### ***Mein ganz persönliches Lebensglück***

Dieser Thematik kann ich wie so oft nur meine eigene persönliche Note geben. Denn ein jeder Mensch lebt sein Leben anders, hat besondere eigene Lebenswerte, ein anderes Lebensniveau, andere menschliche und geistige Lebensvoraussetzungen und ein besonderes auf sich zugeschnittenes persönliches Lebensumfeld.

Mein Leben mit den positiven Lebensinhalten ist eine große Bereicherung für mein ganz persönliches Lebensglück geworden. Mit Freude und einem Lächeln beginne ich jeden Tag mit einem kleinen Gebet am Morgen. Mit Leichtigkeit bewältige ich meinen Lebensalltag und gehe ausgeruht und gerne auf Arbeit.

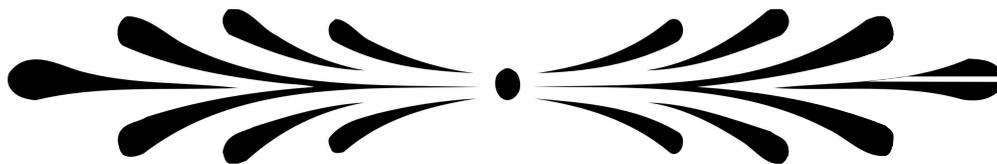
Glück, mein ganz spezielles Lebensglück lebe und erlebe ich jeden Tag auf das Neue. Zielstrebigkeit, Verständnisbereitschaft, Achtungsvoll im positiven Handeln und Tun den Menschen gegenüber tretend mit ein bisschen Kompromissbereitschaft durch den Tag gehend. Das Gute im Zusammensein mit den Menschen jeden Tag auf das Neue zugrunde legend. Stolz und akribisch stehe ich für mein positives Leben ein. Glückliche und erholsame Stunden erlebe ich in der Ruhe und Stille im Zwiegespräch mit Gott und einer anschließenden Meditation.

Mein Leben ist ausgerichtet auf das geistige Verstehen im Leben der Menschen und dem mich selbst Verwirklichen in meinem Leben geworden. Mein Glück ist es, ich erkenne in den positiven Gedanken, dem positiven Leben eine neue positive Zielstellung für mein Leben. Verständnisbereitschaft, ein wenig Genügsamkeit, sich geistig weiterentwickeln, Liebe und Verständnis den Menschen gegenüber, all das bedeutet Glück für mich. Mein Glück ist es, dass ich es verwirklichen kann.

Ich Danke Gott, dass ER es auf wundersame Weise gefügt hat, dass sich Menschen mir zur Seite gesellt haben, mit denen ich positiven Umgang und eine positive Kommunikation habe, und die mich sehr viel Gutes lehren und mir geistig sehr viel Wissenswertes weitergeben. Mein Glück ist es, dass ich mit meiner positiven Lebensenergie und den Glauben an mich Selbstbewusst mutigen Schrittes auf diese Menschen zugegangen bin.

### ***Ein positives Lebensgefühl, ein Plus für den Körper, die Seele, den Geist***

Durch welche Lebensumstände und gesundheitlichen Probleme, wird ein Negatives Lebensgefühl hervorgerufen?



Lebensumstände:

- Einsamkeit, man verschließt sich gegenüber den Menschen
- ungeliebt sein im Empfinden
- wenn man in Selbstmitleid ertrinkt
- finanzielle Schuldenanhäufung
  
- Angst vor Armut, denn viele Menschen haben keine abgesicherte Existenzgrundlage im Alter aber auch schon im normalen Leben nicht mehr
- Arbeitslosigkeit
- Kein akzeptabler gleichberechtigter Status in der Familie und in der Gesellschaft
- Menschliche Verachtung der eigenen Person gegenüber
- Durch Seelische Diskriminierung des eigenen Umfeldes, des Partner, der Arbeitskollegen, im Freundeskreis, in der Familie
- Die Wertschätzung als Mensch ist verloren gegangen
- Die Lebenswerte wie „Achtung, Akzeptanz, Toleranz“ fehlen
- Die Spezies Mensch, prägt ein Leben im Sinne der negativen Eigenschaften der Psychologie
- Gewalttätigkeiten unter Menschen

*Gesundheitliche Probleme:*

- \* Angst \* Depressionen \* Alkohol \* Drogen \* Schwere Krankheiten
- \* Stress \* Emotionale Vernachlässigung \*

Die Menschen leiden unter dem negativen Leben Erscheinungen des gegenwärtigen Gesellschaftssystem und den negativen Umwelteinflüssen.

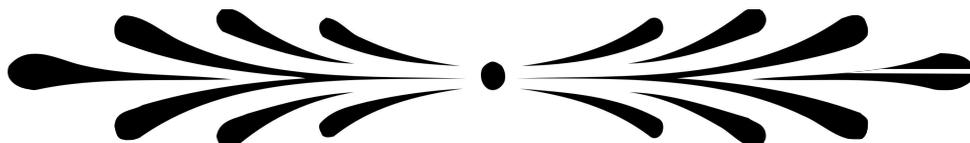
*Wie kann ich ein positives Lebensgefühl erreichen?*

Es gibt zwei Varianten wie man die positiven Lebensgefühle erreicht.

*1. das persönliche positive Denken*

*2. das positive Handeln und Tun*

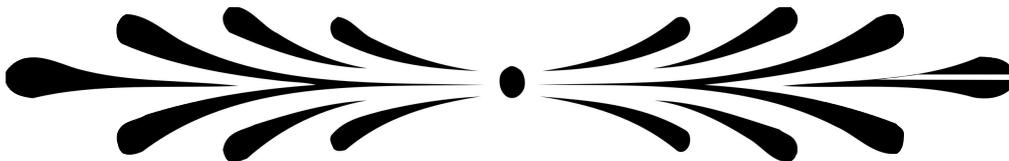
- Alles was positiv im Leben ist, habe ich mir zum Vorbild genommen.
- Ehrlichkeit mir selber gegenüber, auch wenn es manches Mal noch so schwer ist.
- Lasse mich nur sehr selten von negativen Dingen beeinflussen.



- Anstand gegenüber den Menschen walten lassen, denn jeder Mensch hat so seine persönliche Eigenart, die ich respektiere.
- Immer meine Fragestellung, was sind so meine Vorstellungen vom Leben, wie denke ich darüber und ich Gehe dann meinen Weg.
- Hilfe annehmen, wenn sie gegeben wird.
- Über sich Ehrlich nachdenken, wie kann ich mein Leben unter den gegebenen Voraussetzungen positiv beleben.
- Sich immer vor Augen halten, was macht mich glücklich, wann fühle ich mich Wohl, ist meine Sache der Gesundheit, und meiner Seele zum Guten?
  
- Kleine Ziele sich setzen, und ganz wichtig ist, dass man positives tut, und auch sich ändern will, und es auch tut.
- Mut haben, Menschen, Ämter, Behörden anzusprechen und diese von der eigenen Problematik überzeugen, ich weis dass man es kann, und man bekommt Hilfe, wenn sie gerechtfertigt ist.
- Sich immer vor Augen halten, es gibt viele Pfade zu den sich vor genommenen Ziel.
- Kleine Erfolge stärken das Selbstbewusstsein, geben Kraft und machen Mut.
- Ganz intensiv jeden Augenblick, jede Minute und Stunde intensiv Leben, sich Gutes tun, dass geht auch im kleinen Rahmen und mit wenig Mitte

*Was bewirkt ein positives Lebensgefühl?*

- Ich bin als Mensch Lebensbejahend, und werde geachtet.
- Man bekommt so langsam wieder Selbstbewusstsein.
- Es wächst die eigene Anerkennung in der Gesellschaft, auch wenn es das eigene Umfeld nicht wahr haben will, und den Menschen immer noch in das alte Klischee steckt, und ihm immer wieder zu verstehen gibt, dass er nicht den ihrigen Regeln entspricht.
- Der Mensch ist glücklich und mit sich selber zufrieden.
- Er fordert nicht nur im Leben, er gibt auch etwas zurück.
- Man hat wieder den Mut, sich selber zu verwirklichen, und der Lebenselan kehrt so langsam wieder zurück.
- Man kreierte einen eigenen positiven Lebensstil, verwirklicht seine positiven Träume und hat wieder Spaß und Freude am Leben.
- Der Mensch setzt sich ein Ziel für die Zukunft, und arbeitet an der Verwirklichung.
- Lebensbewusstsein und Interesse zu seinen Hobbys kehrt wieder zurück.
- Der Mensch will im Leben und in der Gesellschaft noch etwas bewirken.
- Das Leben bekommt wieder einen Sinn, und der Mensch eine positivere Ausstrahlung.
- Der Mensch erfährt die positive Wertigkeit seiner Person.



Der Mensch, der sich ein positives Lebensgefühl anerzieht, beschenkt sich mit dem Schönsten Geschenk, was es im Leben für Körper, Seele und Geist gibt. Und es macht stolz, so etwas erreicht zu haben. Aber bis dahin ist es ein sehr langer Weg.

### ***Bemerkenswertes für Körper, Seele und Geist:***

Meine 12 Schritte zu einem sich ändern(Praxis erprobt)

Sie helfen auch heute den Menschen, um aus einer tiefen Erschöpfungsphase, und einer schweren Lebenskrise heraus zu kommen. Am längsten dauert es, bis der Körper wieder anfängt, dass er wieder belastbarer wird.

Das sehe ich an mir, denn diese 12 Schritte kann man auch gut zum Anerziehen eines positiven Lebens Gefühl für sich verwenden.

### **Meine 12 Schritte:**

#### **1. Bewegung- hin zur Natur**

Bei mir war es im Sommer leichte Gartenarbeit. Spazieren gehen, Relaxen.

#### **2. Klagen zulassen, aber auch Einsicht zeigen und haben**

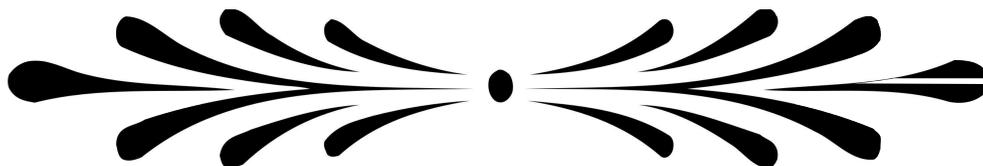
Oftmals habe ich gejammert, warum nur ich? Warum passiert es nur mir? Ich stand wie vor einer Wand, und die wenige Hilfe die ein, zwei Menschen mir gegeben haben, die hatte ich noch abgelehnt, ich zeigte keine Einsicht, Einsicht, die der Mensch haben sollte.

#### **3. Sich gesund schlafen und entspannen**

Lange Zeit, konnte ich nicht Schlafen, habe die Nacht zum Tag gemacht. Ich gewöhnte mir an mich kreativ zu beschäftigen in der Nacht, bis ich wieder Müde wurde. Dann konnte ich schlafen. Meine Hobbys sind mit der Sinn in meinem Leben geworden, damit kann ich mich positiv verwirklichen.

#### **4. Begegnungen und Berührungen im Positiven Sinne zu lassen**

Auch das fiel mir am Anfang schwer. Ich lasse wenn auch sehr ausgewählt Berührungen wieder zu, aber nur im positiven Sinne, Begegnungen mit Menschen habe ich durch meinen Wohnungswechsel jetzt bekommen, und bin in den Behindertenverband eingetreten.



5. Gesund Ernähren und viel Flüssigkeit zu sich nehmen  
(Alkoholfrei)

Meine Lösung ist:

Eine ausgewogene Ernährung, Mineralwasser, ab und zu Natursäfte, zwei Tassen Kaffee am Tag. Viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte. Das Ausprobieren neuer Rezepte, selber kochen – keine Fertigprodukte.

6. Helfende Gespräche annehmen, nicht abweisend auf helfende Menschen reagieren

Ich schaue mir die Menschen an, meinen sie es ehrlich? Wenn ja, dann nehme ich die Hilfe an, und ich überdenke auch, ob ich alles was ich mache, auch mit meinem Gewissen vereinbaren kann. Denn ich habe noch eines.

7. Distanz zu den negativen die Menschen beeinflussbaren Leben nehmen

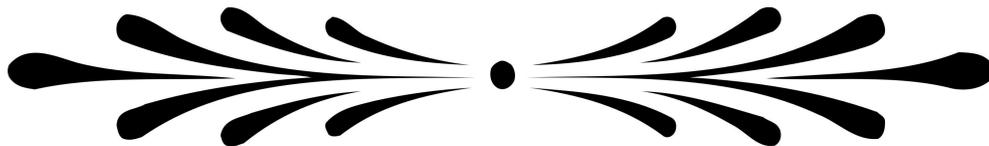
Das Recht behalte ich mir vor. Alles was mich negativ beeinflussen will, weise ich von mir. Positive Beeinflussung im Leben, nehme ich gerne an, denn davon kann ich viel lernen.

8. Gegönnter Rückzug in die eigene kleine private Höhle, das eigene Heim so gestalten, dass man sich wohl fühlt

Kleine Wohlfühlprogramme bereichern mein Leben, das kann ich sehr schön zu Hause auch machen. Meditation(nur wenn es mir gut geht), Relaxen, da sind der positiven Phantasie keine Grenzen gesetzt.

9. Rückblick und Vorschau:

Lebensbilanz ziehen und Zielformulierung setzen, was möchte ich mir positives tun, wie kann ich mich positiv weiter entwickeln, was möchte ich gerne noch erreichen? Aber wie gesagt, kleine Schritte.



10. Glauben, sich wandeln und sich Neuorientieren

Ich habe meinen mir eigenen Glauben an Gott. Und ab und an überdenke ich, muss und werde ich mich neu orientieren? Danke sagen ihm auch einmal, für die Kraft die er mir Tag täglich gibt, um dass ich in meinem Leben bestehen kann.

### 11. Stille und Meditation zulassen

Ein Rückzug in meine privaten Räume ist für mich ein Muss. Ich mache dann meine Atemmeditation. Da lasse ich alle Probleme draußen vor der Tür, und da bin nur ich, ich als Wesen und um mich Ruhe und Stille, und meine Meditation- CD.

### 12. Entlastung finden, helfende Hände nicht abweisen, kein Stress, keine Hektik

Meine Erfahrung ist, zu zweit eine Arbeit gemacht, sie trägt sich leichter. Alle Arbeiten in Ruhe machen, wenn bei mir Stress Erscheinungen sich entwickeln, dann mache ich 10 Minuten Atementspannung und 1 Std. Meditation, dann werde ich wieder ruhiger und mache langsam meine Arbeit und desto schneller schaffe ich mein Arbeitspensum.

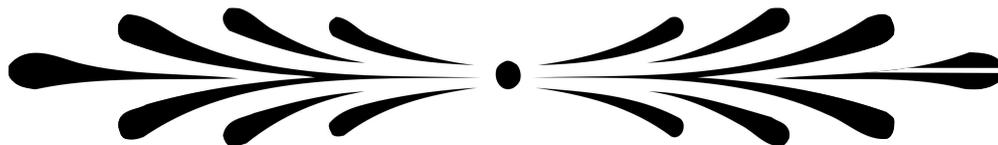
Mein Zusatzpunkt:

### 13. Ganz wichtig: Der Mensch muss den Glauben an sich selbst wieder finden

Mit jedem Problem das man meistert, und mit jedem kleinen Erfolg der sich einstellt, wächst wieder das Selbstvertrauen zu und an der eigenen Person.

#### **Anmerkung:**

Ein Mensch, der sich positives Lebensgefühl anerzieht, beschenkt sich selber mit dem schönsten Geschenk, dass es für Körper, Seele und Geist gibt. Und es macht auch Stolz, wenn man so etwas erreicht hat. aber, es ist ein langer Weg.



*Welche Bedeutung hat der Glaube zu Gott für mich*

Viele Jahre war ich der Meinung, Gott gibt es nicht. Oftmals habe ich aus Verzweiflung gebetet, und ich bin nicht erhört worden von ihm.

Doch ich sage, 49 Jahre meines Lebens das war eine große Prüfung für mich, eine Prüfung, wie ich mit meinen Problemen fertig werde. Doch keiner hatte mir geholfen, und gesagt: komm, ich hole dich aus deinen tiefen schwarzen Loch wieder heraus.

Als ich vor meiner Hüftoperation nicht mehr Laufen konnte, habe ich mir geschworen, wenn die OP durchgeführt ist, dann ändere ich mein Leben. So ist es dann gekommen. Mit einem Mal ist der Wille und die Kraft und der Mut da gewesen, dass ich mich zu Ändern. begann.

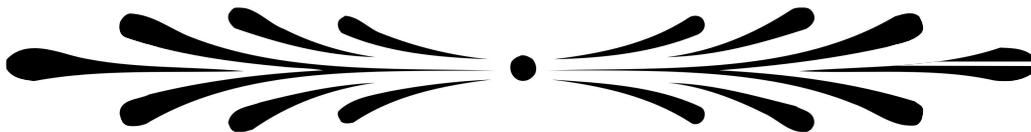
Dass wiederum hat mir den Glauben gegeben, dass mich Gott doch auf meinen Wegen begleitet hat und auf mich aufpasst.

Vor kurzem war ich in Zwiesprache mit ihm, ich habe IHM meine Gedanken mitgeteilt, IHM kundgetan und sie IHM leise vor gesprochen. Als ich mit dem Sprechen zu Ende war, hatte ich so ein seliges Gefühl in mir, und ich bin sehr erleichtert gewesen. Nun weiß ich auch zum heutigen Tage, dass ich auch die Kraft haben werde, um an meiner großen Körperschwäche und meinen starken Körperschmerzen so zu arbeiten, dass sie eines Tages vielleicht dann nicht mehr da sind.

Die Nähe zu Gott und die Geborgenheit die ich fühle in mir, helfen mir jeden Tag aufs Neue. Ruhe gönnen und die Stille und ein in sich hinein hören in den eigenen Körper, an nichts Denken und ruhig Atmen. Ganz entspannt dasitzen. Ich habe es als Achtung empfunden, und als Ehrerbietung zu Gott, dies respektiert, diese Stille. Es war ein sie wirken lassen in meinen Körper, so wie Elia es erlebt hat in den Buch „Aufatmen und neue Kraft schöpfen“.

Schön ist es, in der Stille der Nacht, zu entspannen, frühzeitig am Morgen trällert die Amsel ihr Lied, die meisten Nistkästen am Haus sind bezogen, und dass Gezwitscher der anderen gefiederten Gäste gibt mir viel seelische Zufriedenheit. Die Vögel bedanken sich so für die Fütterung im Winter. Dann wieder Ruhe und Stille, der Wind weht sanft, warme Luft kommt und zieht um das Haus und vom Tal ziehen sanft die Nebelschwaden herauf. Ganz tief Atme ich die frische Luft ein, und schon bin ich mit meinen Gedanken wieder in meinen Ich, alleine mit mir und bei Gott. Ich weiß dass er über mich wacht, und weiß aber auch, dass er leidet, wenn er die ganze Flora und Fauna auf der Erde so betrachtet. Es ist sein Leiden, weil er sieht, dass die Menschen seit Jahrhunderten die Natur Ausbeuten, und selber immer Krankheitsanfälliger werden

*„Besser wäre es, wenn wir Menschen unser Leben im Sinne für eine intakte Natur ändern würden“*



Aber ein bisschen Gott ist auch in uns selbst. Mit ein bisschen Freundlichkeit und Achtung dem Menschen und den Werten des Lebens gegenüber und Verständnis, kann so vieles bewegt werden, man muss nur wollen. Dazu ist jeder von uns in der Lage.

### **Liebe, was ist das - Gedanken**

Seit vielen hunderten von Jahren, fragen sich die Menschen: " Was ist eigentlich Liebe? " Folgende Worte habe ich für diese Definition gefunden:

Dein Herz legt den Menschen den du liebst, in deine Gedanken, ganz tief in deine Seele hinein. In Tagträumen erscheint er dir, und des Nachts begleitet er dich in den süßesten Schlaf.

In Gedanken hörst du dessen Namen, legst Wert auf ein nettes Gespräch mit ihm. Du fühlst dich wohl in seiner Nähe, über die ganze Zeit dahin. Du öffnest dein Herz, wirst lustig, locker. Das bist du eigentlich schon immer gewesen, nur hast du es nicht ganz so wahrgenommen. Du fasst dich ein Herz, mit Klugheit und Verstand und gestehst diesen Menschen deine Empfindungen.

In der wahren Liebe wirst du als Partner geachtet, im zärtlichen Beisammensein. Es ist ein Zueinander finden, in Takt und Hingabe, Mann und Frau vereint.

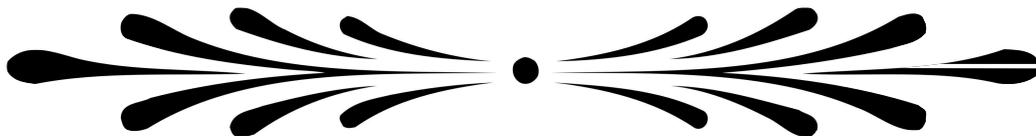
Die Zärtlichkeit und Anmut ehrlicher Liebe, die gegenseitige Bewunderung, den Mut ein Leben zu zweit zu führen. Verständnissvoll in der Partnerschaft als Menschen erblühen, und sich für ein gemeinsames Leben dann entscheiden.

Noch halten dich zurück deine Enttäuschungen, welche du erlebstest in deinem Leben. Jedoch alles ist Entwicklung und alles ist Wandel in deines Meisters Lebensspiel. Nur dein Herz weis, mit wen du die Ehrlichkeit des Herzens leben möchtest, in einem positiven Leben.

Ein gemeinsames positives Leben leben, bedeutet immer sich in Liebe auf Augenhöhe zu begegnen und dass in Güte und Vernunft mit sehr viel Seelenkraft, Takt und Achtsamkeit.

Mit viel Mut auf diesem Wege Beharrlichkeit zeigen, gegen alle Widrigkeiten der Welt, auch wenn einmal eine Sorge lachend dir in die Seite stupst. Sorgen und Probleme gemeinsam lösen, miteinander sprechen mit Verständnis und Kulanz. Seelisch sich miteinander aufbauen und Erblühen, Verantwortung übernehmen, sich einander achten und nicht seelisch Verletzen, dass ist des Menschen größte Liebes - Chance.

Miteinander sich freuen und Gemeinsamkeiten entdecken, die Schönheit im gemeinsamen Leben ist Respekt, Verstand und ein wachsender wachsender Geist. Immer wieder positiv lernend den Weg im gemeinsamen Lebensspiel beschreiten, nicht aufkommen lassen von Kummer und Leid.



Miteinander Bestehen, das schweißt zusammen, Klug und Verantwortungsvoll ankommende Probleme des Alltages zu lösen. Herz zu Herz möge sich in Güte finden, für ein liebevolles Leben.

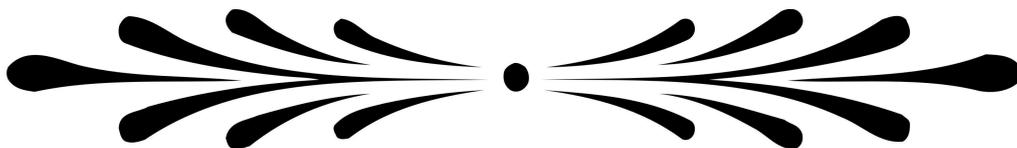
Alltägliches Geschwätz und die bösen Zungen bleiben draußen vor der Türe, gegenseitiges Interesse, ein achtungsvolles Wahrnehmen, gemeinsames Handeln, Tun, und Schaffen. In Familie innig Ruhen, Gelassenheit und Akzeptanz füreinander ist eine Zierde im Umgang Miteinander, einer duftenden Rose gleich. Liebe und Vernunft mögen es prägen, das gemeinsame Leben im Reich der Liebe.

Viele Themenbereiche spreche ich in diesen literarischen Werk an. Das positive Leben, mein positives Leben, was ich mir seit Jahren mit Freuden aneignen, es macht sich gleichzeitig auch darin deutlich, dass ich die volle Verantwortung mir gegenüber übernommen habe, seit den Beginn meines Umdenkens 2005. Ich lebe so, wie ich es mit meinem Gewissen Gott gegenüber auch verantworten kann.

Die angesprochenen Themenpunkte probierte ich selber an mir aus und mache sie ganz diszipliniert zu meinem Lebensinhalt. Dieses empfinde ich wohltuend für mich, meine liebe Seele akzeptiert dies und nimmt es wohltuend an und ich kann mein Leben mit vollen Bewusstsein und mit aufrichtigen Herzen auch selber akzeptieren und verantworten. Die Umwandlungsphase ein positives Leben zu führen dauert noch an. Ganz bewusst bin ich ein Mensch geworden, der sehr gerne hinzu lernt. Geistig Rege sein bis in das hohe Lebensalter, immer aufgeschlossen neuen Dingen und Themenbereichen gegenüber, welche mich interessieren, so gehe ich jetzt seit 2016 meinen Weg, meinen Lebensweg als Seniorin.

Meine Lebensaufgabe ist es, den Menschen das positive Leben etwas näher zu bringen und zu erläutern. Was hiermit getan ist. Ein positives Leben zu führen ist eine Stilrichtung, welche mit der Ehrlichkeit des Herzens in tiefer Verbundenheit steht. Vertrauen in das eigene Tun und Handeln, auch wenn es einmal einen Rückschlag geben sollte. Man beginnt dann eben wieder von Neuem. Viele kreative Hobbys begleiten meinen Lebensweg. Sie benennen meine Vielseitigkeit und sind ganz wichtig in der Gestaltung und Verwirklichung meiner Lebensaufgabe. Bei mir sind es generell das Liedertexten, Dichten und Märchen schreiben. Vielleicht hören und lesen Sie einmal in naher Zukunft etwas von mir. Im märkischen Kreis sind 2016 die ersten Gedichte und ein Märchen publiziert.

Mein positives Leben ist für mich zu einer sehr reizvollen Aufgabe/Lebensaufgabe geworden. Meine vielseitigen Interessen finden Ausdruck in meinen kreativen Hobbys. Das erfüllt mich. Jedoch ganz wichtig ist Erholung und Relaxen, damit mein Körper als Ausgleich etwas Ruhe findet. Ich gehe oft in die Stille, träume. Im Träumen kommen Visionen zu neuen kreativen Gedankenansätzen. Besondere Wichtigkeit hat eine gesunde Ernährungsweise und Bewegung.



Bei allem Tun und Handeln achte ich auf eine gut dosierte positive Lebensweise, da mein Körper keinen Stress verträgt und er reagiert mit Beine zittern, Kraftlosigkeit und ausgepowert sein.

Das positive Leben, mein positives Leben ist für mich erfüllend, begeistert mich, macht Mut für Neues und ist inspirierend mit einem guten positiven Gedankengut und dem Glauben zu Gott. Jeder kann sein positives Leben finden und gestalten.

Überarbeitet im April 2016.

