

Ronald Pierre Schweppe | Aljoscha Long



FÜR MEHR

Lebensfreude

Der Adventskalender für eine fröhliche und gelassene Weihnachtszeit

© 2022 des Titels »24 Türen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: www.mvg.de

mvgverlag 



Einführung



Zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen, mit mehr Achtsamkeit und Leichtigkeit leben – eigentlich wäre der Advent genau die richtige Zeit, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Wann, wenn nicht jetzt, können wir uns aus dem Erledigungsmodus befreien und vom ständigen Tun ins Sein kommen? Der Advent bietet uns die Gelegenheit, uns auf Weihnachten einzustimmen, doch die Probleme des Alltags machen es uns meist schwer, Sorgen und Ängste loszulassen und aus dem Herzen zu leben.

Mit diesem Buch wollen wir dich dazu einladen, die Freude wiederzuentdecken, die dir Sinn und neue Energie schenkt. Das Leben ist nicht dazu da, um gekämpft zu werden – es ist dazu da, um gespielt zu werden.

Hinter den *24 Türchen für mehr Lebensfreude* findest du Inspirationen und Impulse, aber auch kleine Übungen und Affirmationen. Sie alle ermöglichen es dir, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und dich um den wichtigsten Menschen zu kümmern, den du im Leben hast – um dich selbst.

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by myx Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.mvlg.de

Wir wünschen dir eine glückliche, inspirierende Adventszeit



Ronald Schweppe, Aljoscha Long



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



*Mach deine Freude nicht davon abhängig, ob es regnet oder
ob die Sonne scheint. Ob an hellen oder dunklen Tagen –
lass nicht zu, dass die Umstände dich beherrschen.
Vertraue der Freude tief in dir – sie ist nicht nur stärker als
das Wetter, sondern sogar stärker als das Schicksal.*

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter www.mvvg.de

Was passiert, passiert. Manches davon kannst du ändern, das meiste aber leider nicht. Du kannst gegen das, was ist, ankämpfen und schließlich verzweifeln. Du kannst aber auch gelassen bleiben und akzeptieren, dass die Dinge nun einmal so sind, wie sie sind – was auf jeden Fall die bessere Wahl ist.

Und darüber hinaus kannst du noch einen wichtigen Schritt weitergehen: Entscheide dich für die Freude! Richte deinen Blick immer wieder auf das Positive. Begegne den Umständen freundlich und offen – und deine Lebensfreude erwacht ganz von selbst.

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schwappe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schwepfle/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



2

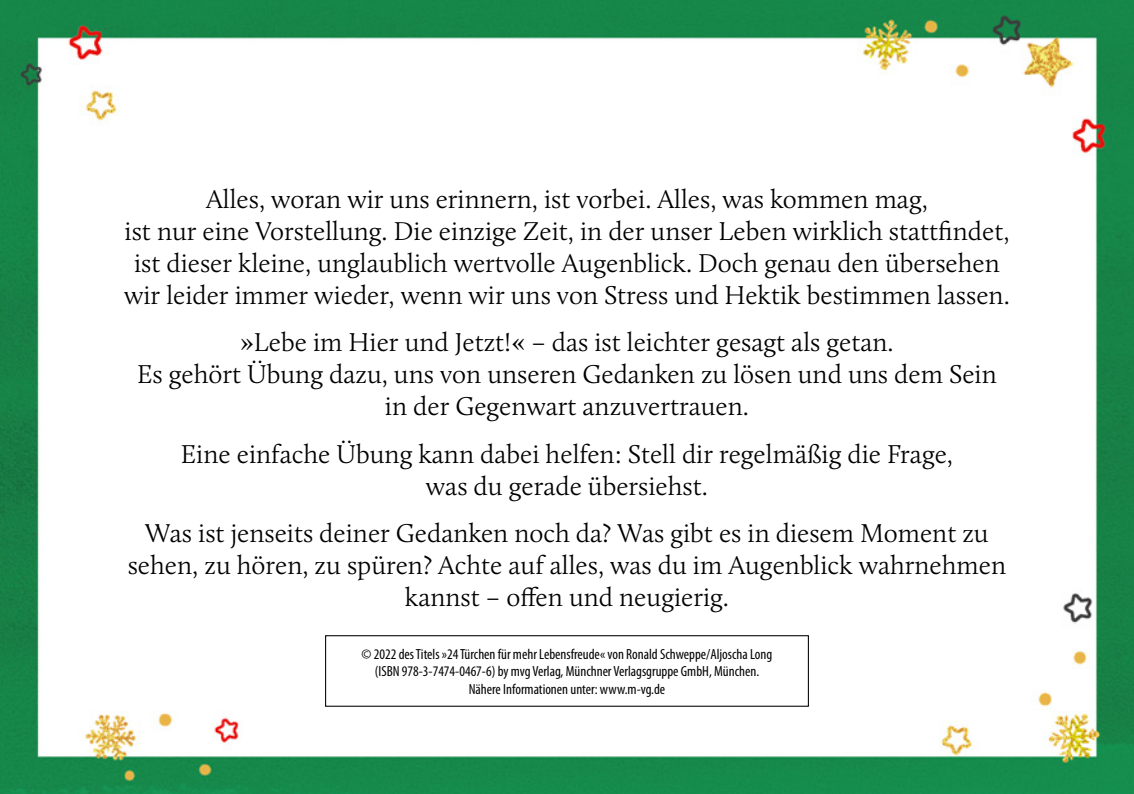
© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



*Gegenwärtiger Augenblick –
wundervoller Augenblick*



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Alles, woran wir uns erinnern, ist vorbei. Alles, was kommen mag, ist nur eine Vorstellung. Die einzige Zeit, in der unser Leben wirklich stattfindet, ist dieser kleine, unglaublich wertvolle Augenblick. Doch genau den übersehen wir leider immer wieder, wenn wir uns von Stress und Hektik bestimmen lassen.

»Lebe im Hier und Jetzt!« – das ist leichter gesagt als getan. Es gehört Übung dazu, uns von unseren Gedanken zu lösen und uns dem Sein in der Gegenwart anzuvertrauen.

Eine einfache Übung kann dabei helfen: Stell dir regelmäßig die Frage, was du gerade übersiehst.

Was ist jenseits deiner Gedanken noch da? Was gibt es in diesem Moment zu sehen, zu hören, zu spüren? Achte auf alles, was du im Augenblick wahrnehmen kannst – offen und neugierig.

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schwappe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



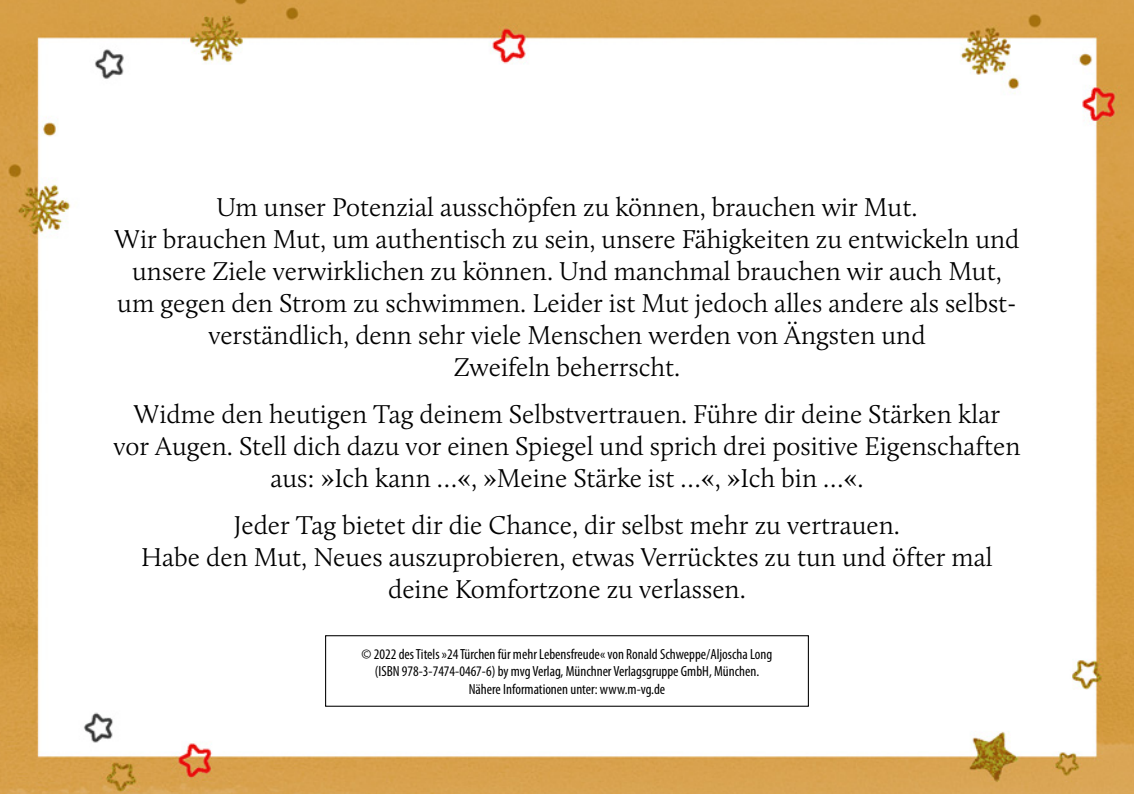
© 2022 des Titels »24 Türen für mehr Lebensfreude« von Ronald Scheppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



*»Ich verbinde mich mit der Kraft meines Herzens.
Ich bin voller Mut und Zuversicht und ich weiß, dass ich nur den
ersten Schritt tun muss, um meine Träume zu verwirklichen.«*



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schwegler/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Um unser Potenzial ausschöpfen zu können, brauchen wir Mut. Wir brauchen Mut, um authentisch zu sein, unsere Fähigkeiten zu entwickeln und unsere Ziele verwirklichen zu können. Und manchmal brauchen wir auch Mut, um gegen den Strom zu schwimmen. Leider ist Mut jedoch alles andere als selbstverständlich, denn sehr viele Menschen werden von Ängsten und Zweifeln beherrscht.

Widme den heutigen Tag deinem Selbstvertrauen. Führe dir deine Stärken klar vor Augen. Stell dich dazu vor einen Spiegel und sprich drei positive Eigenschaften aus: »Ich kann ...«, »Meine Stärke ist ...«, »Ich bin ...«.

Jeder Tag bietet dir die Chance, dir selbst mehr zu vertrauen. Habe den Mut, Neues auszuprobieren, etwas Verrücktes zu tun und öfter mal deine Komfortzone zu verlassen.

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



*Was immer du festhältst –
ob Menschen, Dinge, Zustände oder Erwartungen –
das hält auch dich fest.
Was immer du loslässt,
das lässt auch dich los und macht dich frei.*

© 2022 des Titels »24 Türchen durch mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter www.mvvg.de

Wenn wir ein wenig loslassen, erfahren wir ein wenig Frieden.
Wenn wir vollkommen loslassen, erfahren wir vollkommenen Frieden.
Loslassen ist die höchste Form der Lebenskunst. Wenn wir loslassen können,
wird unser Glück nicht mehr von äußeren Bedingungen abhängen.

Eine einfache Möglichkeit, dich von Altlasten, Sorgen oder Grübeln zu befreien,
ist die Meditation. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und lenke deine
Aufmerksamkeit auf das Geschehen in deinem Geist. Beobachte alle Gedanken,
die auftauchen, während du entspannt weiteratmest. Bleibe achtsam.
Lass die Gedanken kommen und gehen – so wie Wolken am Himmel.

Lächle ihnen freundlich zu und lass sie bewusst ziehen,
indem du immer wieder tief ausatmest.

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schwepfle/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



5

© 2022 des Titels »24 Türchen für mehr Lebensfreude« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0467-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de