

*Erwecke die magischen Kräfte in dir
für mehr Wohlbefinden & Lebensfreude*



Sei Attraktiv

Angelika Gwarys-Körner



Sei Attraktiv

Erwecke die magischen Kräfte in dir
für mehr Wohlbefinden und
Lebensfreude

Strahlend schön:

Wie du dein inneres Leuchten
nach außen bringst und *Attraktiv* wirkst.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Herausgeber



GLÜCKSGEHEIMNIS Verlags- & Handels GmbH, Meißen

Copyright: ©2023 - Angelika Gwarys-Körner

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2023

Web: angelikagwaryskoerner.de

kontakt@angelikagwaryskoerner.de

Lektorat: Mentorium GmbH

Buchsatz: Nicole Lievert (seelenreich-design.de)

Umschlaggestaltung: Nicole Lievert

Bildmaterial: shutterstock.com, freepik.com

Druck & Herstellung: Amazon Distribution GmbH

*“Für mich sind Menschen attraktiv,
die sich sicher in sich selbst fühlen.”*

Angelika Gwarys-Körner

Inhalt

- 11 Einstimmung: Liebeserklärung an das Leben - eine Hymne für Frauen
- 15 Wie alles begann - die Idee zu diesem Buch
- 19 Der tiefe Wunsch in uns
- 23 Attraktiv sein - Die Magie einer Illusion
- 29 **Begegnung mit Marion** - Mit Leichtigkeit wachsen
- 39 Selbstliebe - Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet
- 47 **Begegnung mit Astrid** - Leben im Einklang
- 55 Harmonie und Erfolg - Der Schlüssel liegt in dir
- 61 Das Geheimnis einfacher Schönheit
- 69 **Begegnung mit Christina** - Auf den Spuren natürlicher Schönheit
- 77 Die Kraft der Worte
- 83 Der Ehrgeiz deiner Kreativität
- 89 Unser Wunsch nach guten Gefühlen

- 99** **Begegnung mit Ostara** - Eine gefühlvolle Erfahrung der besonderen Art
- 107** Herbstzeit: Blätter fallen nicht nur von den Bäumen
- 113** Ein ganz brisantes Thema: Legenden
- 119** Umgang mit Veränderung im Leben: So können wir es meistern
- 127** **Begegnung mit Lydie-Paule** - Dein Licht im Dunkeln
- 137** Zeit für Entschleunigung
- 143** **Begegnung mit Silvia** - Das Spiel zwischen Harmonie und Disharmonie
- 149** Der Wahn zu mehr
- 153** Entdeckt - Erkenne die Schönheit in dir
- 157** Ein Jahr geht zu Ende - Ein Grund für gute Vorsätze?
- 163** Eine magische Kraft wirkt in uns
- 179** Rückschau: Fischerfrau oder Cinderella?
- 185** Meine Botschaft



Du findest einige freie Produkte,
die ich im Laufe dieses Buches erwähne,
auf der Webseite zu diesem Buch.
Nimm diese gern für dich als Motivation,
als Kraft- oder Energiespender:
www.angelikagwaryskoerner.de/buch-seiattraktiv/

Ich wünsche dir einen guten Flow,
lass es dir gut gehen und behalte in deiner Erinnerung:
Es gibt immer ein ANDERS!

Alles Liebe für dich!

Angelika





Einstimmung:
*Liebeserklärung an das Leben -
eine Hymne für Frauen*

In mir schwirren Gedanken, dieses Buch mit einem besonderen Statement zu eröffnen. Sofort dachte ich an eine sehr sympathische Frau – eine Frau, die für mich ganz viel Herzenswärme ausstrahlt, die ihre Moderationen locker, leicht und sehr authentisch überbringt. Eine Frau, die Brücken baut. Eine Frau, die ihre Gäste da abholt, wo sie stehen, und die die Einmaligkeit und die besondere Größe hinter den jeweiligen Lebensgeschichten sieht.

Es ist: Kim – Kim Fisher, Sängerin, Schauspielerin, Autorin und Fernsehmoderatorin. Moderatorin der Fernsehsendung „RIVERBOAT“.

Schon ewig verfolge ich diese Sendung am Freitagabend. Die Geschichten der unterschiedlichsten Persönlichkeiten sind oft so spannend und immer hochinteressant. Besonders die Art der Moderation von Kim Fisher, ihre Natürlichkeit, ihre Herzlichkeit und die Verbindung zu den Gästen – das hat die Idee in mir geweckt, einmal ganz unkompliziert nachzufragen mit einer besonderen Bitte: Ich wünschte mir ein Statement für das Buch „Sei Attraktiv“.

Und es ist ihre Musik. Besonders das Musikvideo „Solange wir wild sind“ inspirierte mich dazu, dir dies hier als wertvolle Einführung nahe zu bringen. Es ist ein so toller Song, den Kim in die Welt gebracht hat, der genau das Thema dieses Buches trifft – sich lebendig fühlen, Lebensfreude spüren, die Schönheit des SEINs bemerken, die Leichtigkeit wiederzufinden, die Neugier erneut zu entdecken, mit

Power und Mut durch das Leben zu gehen oder auch mal ganz leise zu sein, sich selbst zu spüren ...

Schau dir unbedingt das grandiose Musikvideo an.

Und so ist aus meinem Wunsch ein ganz außergewöhnliches Statement geworden, ein Statement von besonderer Art.

Ich lade dich ein, die Tiefe des Songtextes zu erspüren und die wunderbaren Worte zu lesen, die Kim unter das Musikvideo schreibt – schon diese verursachen Gänsehaut.

Meine Schönen,

wir haben lange gewartet.

Und jetzt, genau jetzt ist es da.

Das Video zu „Solange wir wild sind“.

Jetzt, wo alles da draußen ist, wie es ist. Genau jetzt will ich euch erinnern. An Momente mit euren Freunden, ausgelassen, wild, in Liebe und mit viel Freude. Wie gut das tut.

Ich habe Frauen, die ich besonders mag, eingeladen, einen Tag gemeinsam – ohne Drehbuch – für das Video vor der Kamera zusammen zu verbringen. Ich habe sie angerufen und sie haben alle spontan JA gesagt. Die meisten kannten sich gar nicht, aber sie alle hatten Lust darauf. Und es wurde ein großes Vergnügen.

Der Song ist eine Liebeserklärung an das Leben, eine Hymne für Frauen, die mit beiden Beinen auf der Erde stehen – aber auch wissen, wie man fliegt.

Eure Kim

Und hier der Songtext zu „Solange wir wild sind“:

Seit Tagen hab' ich das Gefühl – ich kenn' mich nicht, wo hab ich
meine Mitte verlor'n?

Mir fehlt zu oft das Gleichgewicht – nichts geht mehr nach vorn.
Ich wünsch' mir das Gefühl zurück – die Leichtigkeit, wo ist die ganze
Neugier nur hin?

Dann nimmst du mir die Zweifel ab, stellst mich wieder hin.

Und dein Herz steckt mich an und erinnert mich daran:

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben.

Solange wir wild sind, kommt das Glück uns entgegen.

Es ist bunt, es ist groß, es ist laut, grenzenlos – nimm dir, so viel du
nur brauchst.

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben.

Wir küssen alte Storys wach – so farbenfroh, es ist wie damals, wie
ein Magnet.

Du bist für mich wie Rückenwind, wenn's zum Absprung geht.

Ein Wimpernschlag, die Luft vibriert – ein Glücksgefühl.

Die großen Augen streifen die Nacht

als hätten wir die ganze Zeit nie was andres gemacht.

Und dein Herz steckt mich an und erinnert mich daran:

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben.

Solange wir wild sind, kommt das Glück uns entgegen.

Es ist bunt, es ist groß, es ist laut, grenzenlos – nimm dir, so viel du
nur brauchst.

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben.

Weißt du, was mich glücklich macht?

Wenn du strahlst und wenn du lachst.

Ich vertrau' dir einfach blind, mit dir bleib ich immer Kind.

Solange wir wild sind

Solange wir wild sind

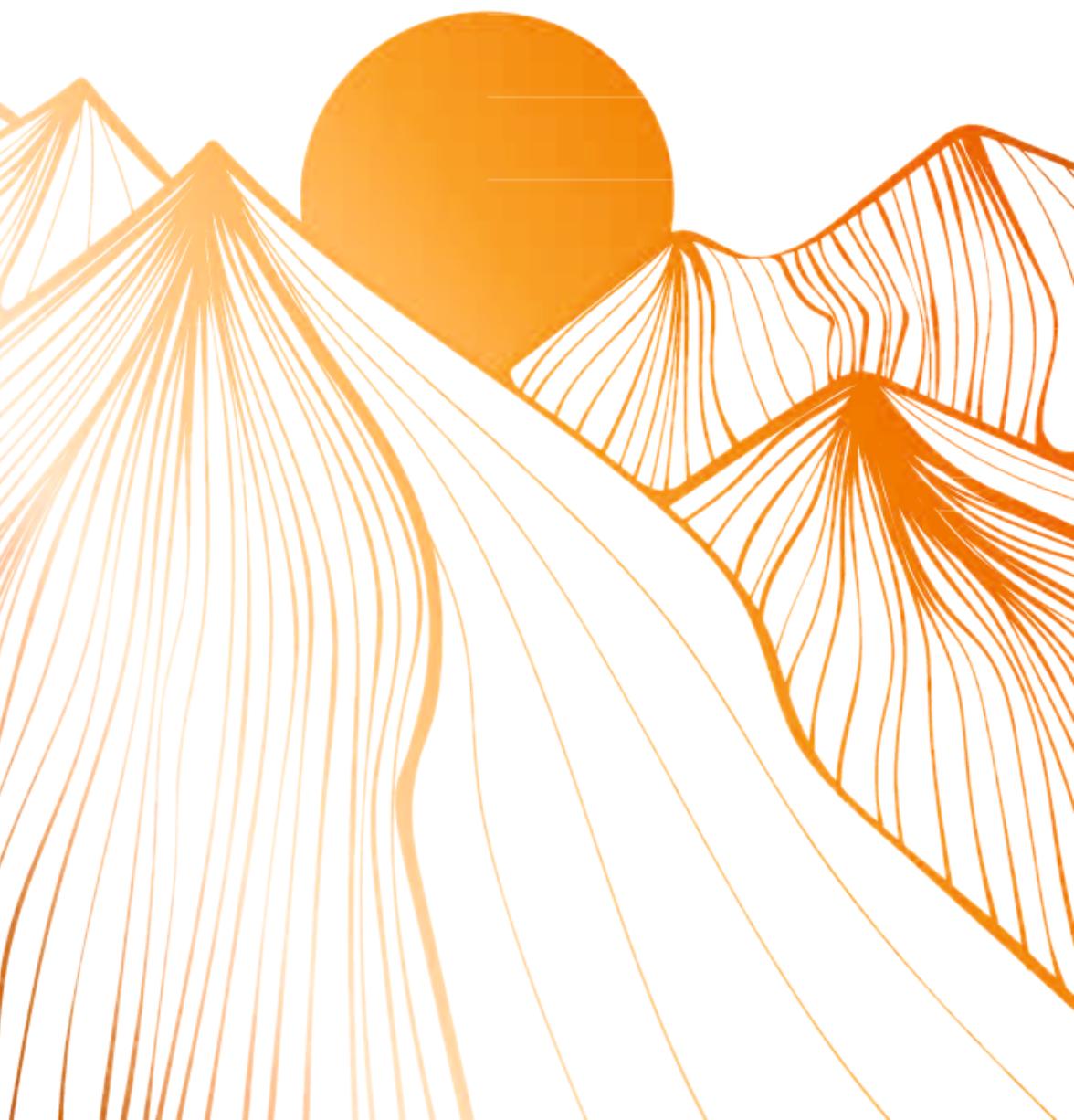
Es ist bunt, es ist groß, es ist laut, grenzenlos – nimm dir, so viel du
nur brauchst.

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben.

(Link zum Musikvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=F3gmjN8AaoQ>)

Behalte diesen Song in deiner Erinnerung – nimm dir so viel du
nur brauchst ...

Solange wir wild sind, liebt uns das Leben!





Wie alles begann - die Idee zu diesem Buch

Dieses Buch entstand auf Umwegen. Lass mich kurz berichten. Irgendwann kam mir die Idee, einen Blog ins Leben zu rufen. Dieser sollte Anregungen und Impulse enthalten für Menschen, die nach Inspiration suchen für einen neuen Weg, um sich selbst neu zu entdecken oder sich selbst besser kennenzulernen – sei es nach einer schwierigen Lebenssituation oder auch „nur“ aus einer Unzufriedenheit heraus. Einer Unzufriedenheit, die von einer nicht beschreibbaren innerlichen Unruhe voller Ungewissheit und Zerrissenheit getrieben wird, oder einfach auch nur von einem hin und wieder aufkommenden, mit diesen schleichenden Gedanken verbundenen Gefühl: Soll das alles gewesen sein? Wozu bin ich hier, was hält das Leben noch für mich bereit?

In all den Jahren, in denen ich Menschen auf ihrem Weg begleitete, habe ich festgestellt, dass sie sich mit der Gestaltung ihres Lebens meist sehr schwertun. Im Prinzip kann ich an dieser Stelle gar nicht von Gestaltung sprechen, denn in fast allen Fällen ist es praktisch ausnahmslos eher ein Reagieren auf Umstände, auf das Umfeld oder die Personen, die uns umgeben.

Oft habe ich mich gefragt, wie es einfacher geht und was das Leben wertvoller macht. Deshalb machte ich mich auf den Weg, die Einfachheit des Lebens zu entdecken und diese in eine Lebensweise zu integrieren, die ich **Sei Attraktiv** nannte.

Mit der Zeit fühlte ich, dass der Blog nicht mehr so recht passte. Zu oft spielte mir das Universum Herausforderungen vor die Tür, die nicht einfach zu bewältigen waren. Die größten darunter waren eine große Menge an Spammessages und Abstürzen, und das trotz der gut eingebauten Sicherheitsvorkehrungen.

So beschloss ich, den Blog im Internet zu schließen und die darin enthaltenen Botschaften in diesem Buch niederzuschreiben.

Du liest *Sei Attraktiv* und fragst dich jetzt vielleicht, um was es hier wohl gehen wird. Es geht alleinig um dich – um dein Wesen, um deine Ausstrahlung, um dein Sein.

Immer wieder fordert das Leben uns heraus. Es stellt uns vor kleine, große und riesengroße Aufgaben und oft wissen wir für den einen Moment nicht, wie wir darauf reagieren sollen. Die plötzlich auftretenden Umstände lassen uns erstarren, wir fühlen eine Gelähmtheit oder gehen in das komplette Gegenteil über, was so viel bedeutet wie: unbändiger Aktionismus.

Und doch stellen wir uns meist im Nachhinein wieder und wieder diese eine Frage: Warum passiert mir das gerade? Und es folgen Gedanken wie: Was will mir das Leben damit sagen? Was will es mir zeigen? Warum gerade jetzt?

Diese Thematik kreuzte auch meinen Weg. Es war die Zeit meines größten Umbruchs: Scheidung, und damit fiel ich von einem auf den anderen Tag unter die Rubrik „alleinerziehend“. Die Jobsuche war hierbei eine meiner größten Herausforderungen. Jedoch war es das nicht allein, sondern es betraf ebenso meine Wohnsituation. Es galt, ein Dach für meine kleine dreiköpfige Familie zu finden und dieses Heim so gemütlich wie möglich einzurichten. Bisherige Freundschaften zerfielen, neue Freundschaften begannen langsam zu wachsen.

So begab ich mich auf einen Erkundungsritt. Ich wollte alles wissen und verschlang sämtliche Bücher über Ausstrahlung, Wirkung und persönliches Wachstum und besuchte Kurse zu Themen wie Erfolg, Finanzen, Rhetorik oder Kommunikation. Dabei faszinierte mich besonders folgendes Hauptthema: Meine Wirkung nach außen.

Ich erinnere mich noch ganz genau an eines der ersten Bücher, welches ich las: *Die Macht Ihrer Ausstrahlung. Vom Image zum wahren Selbst*. Oh, das wahre Selbst! Ja, genau das wollte ich entdecken.

Allerdings war das gar nicht ganz so einfach. Auf dem Weg des Findens habe ich mich mehrfach gefragt: Was braucht es, um sich wohl zu fühlen, um glücklich und erfolgreich zu sein? Ja, wenn's weiter nichts ist ...?

Du liest jetzt sicher den Schelm in meinen Worten. Ich glaube, mit diesem Wunsch war ich nicht allein – ist es nicht der Wunsch von fast jedem Menschen, glücklich und erfolgreich zu sein? Vor allem glücklich?

Ich wollte einen Weg für mich finden, das Leben einfach zu gestalten. Ich mag keine großen Anstrengungen und außerdem wird in unserem Leben sowieso bereits alles verkompliziert. Doch warum machen wir es uns oft so schwer?

Mir begegneten neue Einsichten, neue Erkenntnisse und so entstand irgendwann die Idee mit dem Slogan: Einfach einfacher leben! Ja, einfach und unkompliziert, das passt. Es fehlte nur noch das gewisse Etwas, der „Spirit“ – und so wurde **Sei Attraktiv** geboren. Das hat die Sache rund gemacht.

 **Meine Überzeugung:
Es gibt immer ein ANDERS
und es darf auch einfach sein.**

Lass dich verführen – mit **Sei Attraktiv** möchte ich dich zu einem bewussteren Umgang mit deinem Selbst bewegen.

Gehen wir gemeinsam auf eine Erkundungsreise von **Sei Attraktiv**.



Erlaube dir, bemerkenswert zu sein!
Zeige Größe mit Mut und Gelassenheit!



“Es gibt einen Jungbrunnen:
Es ist dein Geist, deine Talente,
deine Kreativität, die du in dein Leben
einbringst und in das Leben der Menschen,
die du liebst.
Wenn du lernst, diese Quelle anzuzapfen,
hast du das Alter wirklich besiegt.

- *Sophia Loren*



Der tiefe Wunsch in uns

Ist es auch dein Wunsch, einfach nur glücklich zu sein? Aktiv, energie- und schwungvoll in Harmonie mit dir selbst und deinem Umfeld zu leben? Und das in jeder Lebensphase? In meinen Gedanken begleitete mich wiederholt dieses eine große Thema: Was braucht es, um sich wohlzufühlen? Wie sieht das „einfach einfacher leben“ aus? Was muss ich tun, um dahin zu kommen? Was muss ich ändern? Ist es etwas an mir selbst? Oder gar: Was muss sich ändern, ändern im Außen? Wie wird es sich anfühlen, was werde ich spüren, was erleben?

Ich habe lange nach Wegen gesucht, mein Leben einfacher zu gestalten. Mir war bewusst, dass es nicht den einen, absoluten Weg gibt – doch ich war offen und neugierig. UND: ICH HABE IHN GEFUNDEN, DEN EINEN WEG: MEINEN WEG.

Für dich kann es ein ganz anderer Weg sein, jedoch kannst du dir hier den Mut und die Lust holen, dich auf diesen Weg zu begeben. Eins ist und bleibt Fakt: Die obige Frage „Was muss sich ändern?“ vergessen wir am besten gleich und sofort. Alle Änderungen im Außen bringen nichts, wenn wir nicht bereit sind, an erster Stelle auf uns selbst zu schauen, denn nur so geschieht persönliches Wachstum und Entfaltung ist möglich.

Lass dich inspirieren von Möglichkeiten, Begegnungen und wahren Geschichten über all die anderen Wege, die vom Meistern des Lebens

erzählen. Lerne von Vorbildern. Lese und erfahre, wie andere es machen, wie sie ihr Leben gestalten, ihre Lebenskrisen meistern und ihre Träume leben. Du wirst von und über bemerkenswerte Frauen lesen, die glücklich sind und selbstbestimmt ihr Leben gestalten – egal in welcher Position, egal in welcher Form.

Ab und zu werden wir auch unser Wesen betrachten – es geht darum, was genau was bewirkt und warum unsere Aufmerksamkeit dabei von höchster Bedeutung ist.

Machen wir uns auf den Weg, um Lebensenergie zu tanken, und lass dich berühren von scheinbar banalen Alltagsdingen, die leider kaum noch Gewicht in unserem vielbeschäftigten Leben bekommen. Doch genau diese scheinbar banalen und vernachlässigten Alltagsdinge können das Leben schöner, lebenswerter und freundlicher machen.

Dir begegnen hier Themen, die wahrscheinlich nicht nur Frauen und Männer ab 50 bewegen, doch meine Erfahrung lehrte mich: „Gerade in dieser Lebensphase kreisen die Gedanken verstärkt um die Frage des GLÜCKLICHSEINS - des ERFÜLLTSEINS.“

Es stellen sich Fragen nach einer aktiven Lebensgestaltung, in der es mehr um das SEIN als um das Haben geht. Es geht hier um viel mehr, vor allem um die Liebe. Die Liebe zu sich selbst! Es geht um ein Zusammenspiel der besonderen Art.

Dieses Büchlein kann dir ein Begleiter sein, wenn du offen und neugierig bist, Spaß am Leben hast, Inspiration und Anregung liebst und interessiert daran bist, weiter zu wachsen. Es kann ein neues und weiteres Puzzleteil auf deinem magischen Erkundungsritt zu deinem SEIN bedeuten - zu deiner eigenen Attraktivität.

Wenn du allerdings meinst, das Glück auf dem Präsentierteller zu bekommen – nichts tun, einfach nur abwarten, einfach nur konsumieren –, oder wenn du meinst, dass du vielleicht etwas in deinem Leben ändern müsstest – ja, müsstest! – und du sagst zu dir: „Oh, morgen werde ich beginnen ...“, dann wird es immer ein Morgen bleiben!

Und so denke ich, dass du hier nicht richtig bist und enttäuscht sein wirst, wenn du meinst, etwas geschenkt zu bekommen – geschenkt so im Sinne von Hokusfokus und einmal in die Hände klatschen ...

Ich setze in diesem Buch vor allem auf Selbsterkenntnis und eigene

Verantwortung. Wenn du der Ansicht bist, dass alles möglich ist und das zu jeder Zeit, dann bleibe hier am Ball. Ich möchte Impulse geben, die dich aufhorchen lassen. Ja, lernen von den Aktiven, von den Glücklichen – das ist in diesem Büchlein das große Thema.

Ach, noch ein/zwei Dinge: Ich habe es gern einfach und unkompliziert, das erwähnte ich ja bereits. Deshalb wirst du hier keine Checklisten oder gar To-Do-Listen finden – keine Anleitungen oder Vorgehensweisen für ein anderes, für ein neues Leben. Keine Zwänge, kein Druck durch irgendwelche Vorgaben. Nein!

Dazu haben wir, jeder einzelne von uns, ein viel zu buntes Leben hinter uns, mit ganz speziellen, eigenen Erfahrungen, begleitet von Höhen und Tiefen. Es sind Wunden und Narben entstanden und jetzt wollen wir uns finden, den ganz eigenen Weg gehen, aus unserem Inneren heraus.

Mein Wunsch ist es, dir Impulse und Inspiration zu geben. He, wir sind alles göttliche Wesen, einzigartig und wunderschön – jeder auf seine ganz eigene Art. Deshalb nehme hier das für dich mit, was stimmig für dich ist und in diesem einen Moment gerade zu dir passt.

Und denke immer daran: Es darf einfach und leicht sein! Ebenso möchte ich dich von der Illusion der Vollkommenheit befreien. Vollkommenheit ist in meinen Augen Ansichtssache – was für den einen als vollkommen erscheint, kann für einen anderen gerade das ganze Gegenteil sein. Erinnern wir uns, das Leben ist facettenreich und das hier ist erst der Anfang ...

Ja, und auch so unterschiedlich wie Leben sein kann, so facettenreich ist das Jahr mit seinen Jahreszeiten und es zeigt sich in den wunderschönen und unterschiedlichsten Spiegelungen der Natur. Deshalb kann es sein, dass du beim Lesen hier im Folgenden so eine Art kleine Reise durch ein Jahr verspürst.

Freu dich auf inspirierende Zeilen, auf aufmunternde Gedanken rein nach dem Motto: ***Sei Attraktiv, fühle dich glücklich und du fühlst dich wohl. Lass deine Wonne-Zeit kommen!***

“

Die Schönheit einer Frau steigt mit den Jahren.
Ich glaube, dass Frauen schöner werden,
wenn sie älter werden.
Doch das hängt von ihrer inneren Schönheit ab.

- Audrey Hepburn





Attraktiv sein - die Magie einer Illusion

Was braucht es, um sich selbst attraktiv und wohl zu fühlen? Wenn wir das Wort attraktiv lesen, kommen uns viele Gedanken und Möglichkeiten in den Kopf. Bei Waren oder Produkten ist es beispielsweise ein niedriger Preis, der attraktiv auf uns wirkt. Bei Personen hingegen ist es ein schönes Aussehen, eine tolle Ausstrahlung oder die Gabe, mit Worten zu faszinieren. Hier bewegt vor allem die eine Frage: Ist es eine Gabe oder ein Talent oder ist eine attraktive Ausstrahlung möglicherweise erlernbar? Liegt es daran, dass manche Menschen alles schaffen und ihnen alles gelingt, weil sie scheinbar alles dafür Notwendige in die Wiege gelegt bekommen haben? Liegt es an ihren Erbanlagen, an ihren Genen?

Eine Sache ist Fakt: Ausstrahlung wie auch Attraktivität beruhen auf einem bedeutenden Zusammenspiel. Menschen mit Charisma schaffen es oft, uns zu verzaubern. Wir spüren ihre Energie und sie haben ein erfrischendes und faszinierendes Wesen, welches keinesfalls mit Schönheit einhergehen muss.

Damit kommen wir zum Punkt: Attraktivität basiert rein auf dem Zustand unseres Inneren, den wir nach außen spiegeln. Das kennen wir doch! Dabei ist die wichtigste Schlüsselstelle ein harmonisches Zusammenspiel der drei großen Komponenten: Körper – Geist – Seele.

Wir strahlen nach außen, wenn wir in vollem Einklang mit uns selbst sind. Wir fühlen uns gut, wenn wir glücklich sind – nichts kann uns da

so schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Oftmals verwenden wir für unser Wohlbefinden den Begriff der Balance. Wenn es uns nicht so gut geht, uns Stress beherrscht oder Probleme uns plagen, heißt es schnell: „Ich bin außerhalb meiner Mitte.“

In unserem Leben dreht sich vieles um unsere Wirkung nach außen. Wir wollen wissen, wie die anderen uns sehen und was sie von uns halten. Mancher erkundigt sich auch direkt. Ja, es ist der reine Wunsch nach Anerkennung, nach Bestätigung und das reine Bedürfnis, einfach gemocht zu werden.

Attraktivität und Alter – wie passt das zusammen?

Letzten Dezember traf ich mich mit Helena, einer guten Freundin. Leider finden diese Treffen nicht allzu häufig statt, da zwischen unseren Wohnorten etwas mehr als 500 Kilometer liegen.

Wir reden über alles Mögliche. Plötzlich, in einer Mischung aus aufgeregt, enttäuscht oder traurig, sagt Helena zu mir: „Weißt du, es ist nicht das Alter, was mich nachdenklich macht. Nein, ist es nicht! Damit kann ich umgehen. Es ist vielmehr die Tatsache, wiederholt das Gefühl zu haben, nicht mehr gefragt zu sein!“

Im Januar darauf feierte Helena ihren 61. Geburtstag. Ist das Leben ab 60 vorbei oder gar wertloser? Das bekannte Lied von Udo Jürgens klingt in meinen Ohren: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...“. Oh ja, warum nicht! Oder: WARUM NICHT SCHON FRÜHER? WAS HÄLT UNS DAVON AB?

Da zeigt es sich mal wieder: Sind wir es nicht selbst, die sich begrenzen oder begrenzen lassen? Folgende Aussage einer taffen und lebensbejahenden Dame kommt mir gerade in den Sinn – Greta Silver drückt es in ihren Publikationen sinngemäß so aus: *Was tun wir nur so rum, die Lebenszeit zwischen 30 und 60 ist schließlich genauso lang wie die zwischen 60 und 90. Na dann, auf zu neuen Ufern!*

Folgendes sagen Menschen, die gefragt werden, was Glück und Erfüllung für sie bedeutet:

- ☞ vor allem, gut mit sich selbst umzugehen
- ☞ gesund zu sein

- ↪ die Erwartungen anderer nicht mehr erfüllen zu müssen
- ↪ in guten Beziehungen leben
- ↪ sich von Menschen zu lösen, die einem nicht guttun
- ↪ sich von gesellschaftlichen Vorschriften zu lösen
- ↪ sich verantwortlich zu fühlen für das eigene Leben
- ↪ keine finanziellen Sorgen zu haben
- ↪ selbstbestimmt sein Leben zu führen

Genau das ist es. Diese Sehnsüchte schlummern in vielen von uns. Der Unterschied besteht jedoch darin, dass viele in den späteren Jahren der Meinung sind: „Dazu bin ich aber zu alt, das geht jetzt nicht mehr.“ Oder: „Was soll das jetzt noch, für die paar Jahre?“ usw.

Sicher werden diese Gedanken von einer Angst begleitet – der Angst, sich Neuem und Unbekanntem zu widmen, Gewohntes hinter sich zu lassen und Fremdes zu betreten oder gar zu erforschen. Doch diese Angst hat keinesfalls etwas mit dem Alter zu tun. Unsere Einstellung ist das Resultat von Emotionen und Erfahrungen, die wiederum das Ergebnis aus Gedanken, Handlungen und Resultaten, wie Tatsachen, Erlebnisse etc. sind. Das ist bekannt. Da erzähle ich nichts Neues.

**“Ich habe für mich eines erkannt:
All das, was ich tue,
wie ich es tue,
wie ich auf ein Ereignis reagiere -
es ist eine Frage der Einstellung.**

Sind wir so alt, wie wir uns fühlen?

Attraktiv sein bedeutet, sich attraktiv zu fühlen. Das wiederum spiegelt, wie ich mich der Welt zeige, wie ich mich gebe, was ich ausstrahle.

Glücklich und mit einem kräftigen JA zu mir, zu meinem JETZT – zu meinem Leben. Das Leben einfach genießen und Freude haben! Du sagst jetzt vielleicht: „Na, so einfach geht das doch nicht.“ Und ich antworte dir: „Ja, wenn du überzeugt bist, dass es schwierig ist, dann wird es schwierig sein.“

**“Ich möchte dir
etwas wichtiges verraten:
Das Alter hat eher damit zu tun,
wie wir uns geben.**

Eines vorweg – werde dir bewusst: Nichts ist, wie es ist. Deine jetzige Situation muss nicht die von morgen sein. Sie ist nicht absolut. Es gibt immer ein ANDERS. Vieles hängt von der inneren Einstellung ab und vom Mut zur eigenen Größe, vom Mut und der Bereitschaft zur Veränderung oder gar von der Kühnheit, sich der Welt zu zeigen.

Und ich bin mir sehr sicher, dass, wenn in dir irgendwann solch ein zweifelnder Gedanke wie „Bin ich noch gefragt?“ aufkommt, dieser recht weit in den Hintergrund rückt, da du deine Einzigartigkeit zu schätzen weißt und du dir deiner wahren Größe voll bewusst bist.

Lassen wir uns an dieser Stelle von George Clooney inspirieren. Wäre es nicht wundervoll, von sich sagen zu können:



Was du auch tust, du darfst nicht mit 65 aufwachen und denken, etwas verpasst zu haben.

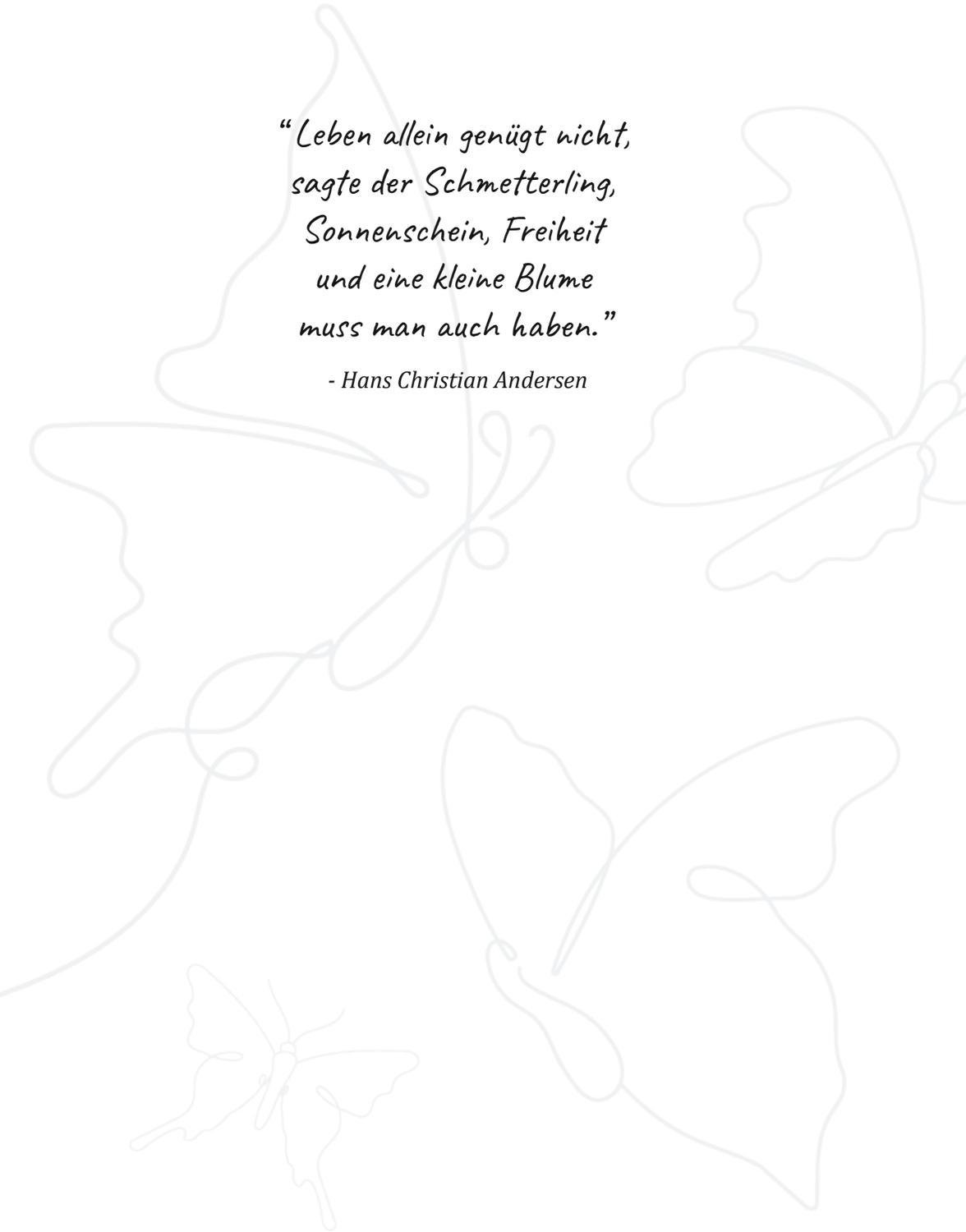
Sei Attraktiv – fühle dich glücklich, schön und du fühlst dich wohl. Lass deine Wonne-Zeit kommen und erlaube dir, bemerkenswert zu sein!



Sei wundervoll, lebe wundervoll!

*“Leben allein genügt nicht,
sagte der Schmetterling,
Sonnenschein, Freiheit
und eine kleine Blume
muss man auch haben.”*

- Hans Christian Andersen



Sei Attraktiv - energiereich, aktiv, liebevoll und glücklich in jeder Lebensphase!

Du hast bisher gut funktioniert. Job, Einkommen, Familie, Beruf, Freunde - du hattest immer alles bestens im Griff. Doch seit einiger Zeit fühlt sich alles anders an. Ein Gefühl von Unsicherheit mit ungewöhnlichen Zweifeln, das du so von dir bisher kaum kanntest. Bin ich (noch) gut genug? Bin ich noch gefragt? Muss ich Jüngeren Platz machen? Was ist aus meinen Träumen und meinen Plänen geworden? Soll ich sie schon aufgeben?

Ich kenne diese Gedanken nur zu gut. Ich habe gesucht, die Puzzleteile gefunden und zusammengefügt. So entstand dieses Buch. Es ist eine Anregung, in jeder Lebenssituation neue Chancen zu entdecken und das Leben einfacher und lebenswert zu gestalten. Es kann so einfach sein, Leichtigkeit ins Leben zu bringen, bewusst zu leben, sich auf sich selbst zu besinnen und die Möglichkeiten des Lebens angstfrei anzunehmen.

Dieses Buch ermutigt, aus deinem Leben ein Wunderwerk zu machen, ohne aufwendige To-Do-Listen. Lass dich von den Begegnungen mit sechs wundervollen Frauen und deren Lebensansichten inspirieren. Geh einfach den Impulsen nach, die dich ansprechen für ein Leben mit einem mehr an Aufmerksamkeit dir gegenüber. Es gibt immer ein ANDERS - nichts muss bleiben, wie es ist. Lebe deine innere Göttlichkeit! Wie wärs mit: STRAHLEN statt ZWEIFELN! Finde den Pfad zur Lebensfreude und genieße deine Einzigartigkeit.

Ich glaube an eine Welt, in der Menschen - egal in welcher Lebensphase - Großes leisten, stetig lernen und wachsen. Sei auch du dabei!