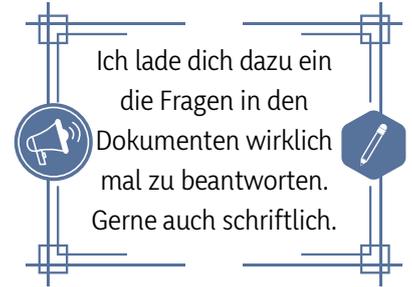


- Einführung



Wie bewusst lebst du dein Leben?
Was bedeutet für dich bewusst im Leben?



Ich lade dich dazu ein
die Fragen in den
Dokumenten wirklich
mal zu beantworten.
Gerne auch schriftlich.



Viele Menschen gehen meiner Meinung nach wie Schlafwandler durchs Leben. Der Tag, die Woche, Jahre und im schlimmsten Fall geht das ganze Leben einfach so vorüber. Man ist wohl dabei und logischerweise auch wach, aber in meinen Augen noch nicht so, wie man es eigentlich könnte. Mittlerweile geht der Trend hin zu einem bewussteren und achtsameren Leben – was ich sehr gut finde. Vielmehr Menschen hinterfragen Probleme, formen ihr Leben so, wie sie es wollen, und nehmen die Dinge nicht mehr einfach in Kauf. Allerdings geht da noch mehr!

Für mich ist bewusst im Leben mehr als nur IM JETZT SEIN. Für mich gehört es natürlich dazu wirklich in der Gegenwart zu leben und ganz im Moment zu sein. Ständig kreisen unsere Gedanken in der Vergangenheit oder bei zukünftigen Aufgaben etc. Dabei ist es so unfassbar wichtig sich WIRKLICH dem aktuellen Moment zu öffnen. Sprich wirklich bei der Aufgabe, dem Gegenüber oder z. B. bewusst beim Musik hören zu sein. Zu bewusst im Leben gehört aber noch mehr. Meine Definition ist wie folgt:

Bewusst im Leben ist für mich das Präsent sein, aber auch aktives Hinterfragen und lebenslanges Lernen. Denn Bildung und gute Aufklärung ermöglichen es uns bewusst zu werden, aktiv Dinge zu hinterfragen, besser zu verstehen und sich wirklich mit persönlichen, sozialen, gesundheitlichen ... Problemen auseinanderzusetzen. Bewusst im Leben ist nicht oberflächlich, sondern will in die Tiefe gehen. Jede*r muss bereit sein aktiv bewusst zu leben, andernfalls ist es ein gelebt werden. Bewusst im Leben zu sein ist nicht immer leicht, kann triggern, aber vor allem bereichern das Leben vollkommener werden lassen und auf ungeahnte Höhen heben.

Das erste Dokument soll eine kleine Einführung und meine Perspektive erläutern. Du bist herzlich eingeladen dir weitere, für dich spannende, Themen rauszusuchen. Alle Informationen, die ich hier bereitstelle, sind ein Angebot für dich. Letztlich kannst nur du für dich bewusst im Leben sein. Du darfst aktiv lesen, hören, sehen und verstehen. Bei mir völlig kostenlos und ohne irgendwelche Hintergedanken. Ich will lediglich anbieten und durch das eine oder andere bereichern und aufwecken. Zum Schluss vielleicht noch... Alles kann, nichts muss! Dein bewusst im Leben muss nicht meiner Vorstellung entsprechen.



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

