

(Read now) Das Leben ist ein Mrchen: Geschichten ber Achtsamkeit und Lebensglck

## Das Leben ist ein Mrchen: Geschichten ber Achtsamkeit und Lebensglck

Von Birgit Schuler

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1103090 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-20Abmessungen: 8.62 x .59b x 5.94l, Einband: Taschenbuch164 Seiten | File size: 49.Mb

**Von Birgit Schuler : Das Leben ist ein Mrchen: Geschichten ber Achtsamkeit und Lebensglck** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Leben ist ein Mrchen: Geschichten ber Achtsamkeit und Lebensglck:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sinnlich und sinnvoll!Von LindemannMrchen sind gerade in der Vorweihnachtszeit immer etwas ganz Besonderes. Als ich

dieses Buch in den Händen hielt, dachte ich: OH, schn, mal wieder neue Märchen, nicht so abgedroschen wie die schon längst bekannten. Und genau so kam es dann auch. Ich las die erste Geschichte und war fasziniert, wie märchenhaft der Text geschrieben ist, aber wie aktuell der Inhalt ist. Und so nahm ich mir jeden Tag Zeit für eine dieser Geschichten und bin nun, glaube ich, zumindest gedanklich ein besserer Mensch. Irgendwie sehe ich nun meine Umwelt mit anderen Augen, lege mehr Wert auf Details, schaue einfach mal präziser hin und ertappe mich immer wieder dabei, dass ich Ichle, weil mir die eine oder andere Szene aus dem Buch ins Gedächtnis kommt. Ich versuche mich zu bremsen, die Hektik nicht so an mich rankommen zu lassen, einfach mal an mich selbst zu denken, ohne die anderen zu vergessen... Besonders ergriffen hat mich die Geschichte: Philip und die Regenwürmer, die das Leben auf traumhaft schöne Weise durch die Augen eines kleinen Jungen zeigt. Mit diesen Texten wird man wieder ein wenig Kind ohne dabei kindisch zu werden. Einfach toll, dass sich in der heutigen Zeit jemand die Mühe macht, auf ganz liebevolle Art und Weise auf die wirklich wichtigen Momente im Leben hinzuweisen. Danke, Frau Schuler, für so viel Wärme und Gefühl. Nicht alle Geschichten sind auch für Jugendliche und Kinder geeignet, aber einige werde ich auch meinen Kindern vorlesen, eben dem jeweiligen Alter entsprechend... 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Märchen aus dem Leben Von Lucy Die im Buch enthaltenen Geschichten bieten eine gelungene Mischung zwischen zeitlosen Märchen - so wie wir sie als Kinder geliebt haben - und solchen Märchen, die direkt unserer heutigen Realität entspringen zu sein scheinen. Dadurch wird dem Leser bewusst, Märchen sind tatsächlich ein Teil des Lebens und passieren immer wieder, überall und um uns herum. Die Autorin greift die unterschiedlichsten Themen auf und verarbeitet sie zu Geschichten in die man eintauchen kann, auch und gerade dann, wenn man nicht die Zeit hat, viel zu lesen. Einige der kurzen Geschichten in diesem Buch wecken den Wunsch, mehr darüber zu erfahren. Kurz gesagt - ein schönes Buch. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Buch Von zauberkatze Ich habe von der Autorin ein weiteres Buch gelesen (Lisa's Reise). Auch das neue Buch ist wieder wunderschön. Beide Bücher haben Tiefgang, regen zum Nachdenken an, verleiten zum Träumen. Einfach eine wundervolle Mischung, gut zu lesen und sehr kurzweilig. Hat man erst mal angefangen, kann man es kaum wieder aus den Händen legen. Ich hoffe, dass sie noch weitere schöne Bücher schreibt und freue mich schon auf die nächste Veröffentlichung.

Kurzbeschreibung Das Leben ist ein Märchen - Geschichten über Achtsamkeit und Lebensglück 15 Geschichten und Märchen verzaubern und vergnügen, sprechen dabei aber auch tiefe Gefühle an und verführen zum Träumen. Egal, wie furchtbar alles um uns ist - unsere Träume kann uns niemand nehmen! Erleben Sie in spannenden und unterhaltsamen Kurzgeschichten eine märchenhafte Sicht auf die Welt. Egal wie fröhlich alles um uns herum zu sein scheint, niemand kann uns unsere Träume nehmen. Träumen auch Sie sich Ihr eigenes Lebensmärchen! Ganz sicher finden Sie sich in der einen oder anderen Kurzgeschichte von Birgit Schuler wieder... Autorin Birgit Schuler hat Märchen als Möglichkeit zur seelischen Stärkung und Weiterentwicklung entdeckt. In ihren Geschichten spielt die Natur eine große Rolle und es ist ihr ein Anliegen, den Menschen Tiere und Pflanzen näher zu bringen. Daneben laden die Geschichten auch zum Nachdenken und vielleicht auch Handeln ein: Das kleine Glück am Wegesrand finden, die Erfüllung der Träume in sich selbst entdecken, feststellen, was wirklich wichtig ist. Es werden auch einige Problemthemen beschrieben wie zum Beispiel Mobbing, Angst, depressive Verstimmungen, das Vergessen eigener Bedürfnisse, die Hektik, die uns alle umgibt etc., mit denen fast jeder irgendwann einmal zu kämpfen hat. Das alles geschieht auf liebevolle Art und Weise, ganz ohne erhobenen Zeigefinger, fast ganz nebenbei und ohne den Unterhaltungswert der Geschichten zu streifen. Die Geschichten beinhalten auch Lösungswege, so dass sich jeder selbst darin finden kann, aber vor allem zum Finden ganz eigener und individueller Wege angeregt wird. über den Autor und weitere Mitwirkende Birgit Schuler, 1963 in Stuttgart geboren, studierte Jura und Psychologie, arbeitet als Beraterin und Coach und bietet Seminare mit den Schwerpunkten Entspannung, Achtsamkeit und Lebensplanung an. Von Geschichten lässt sie sich immer wieder gern verzaubern. Märchen, mit ihrem tieferen Sinn, hat sie aber auch als Möglichkeit zur seelischen Stärkung und Weiterentwicklung entdeckt. In ihrem Leben, in ihrer Arbeit und in ihren Geschichten spielt die Natur eine große Rolle und es ist ihr ein Anliegen, den Menschen Tiere und Pflanzen näher zu bringen und zu zeigen, wie wichtig unsere Natur und deren Schutz für uns alle ist und welche große Ressource sie auch für unsere psychische Gesundheit sein kann. Weitere Infos finden Sie auf: [www.seelische-gesundheit-schuler.de](http://www.seelische-gesundheit-schuler.de) Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Vorwort Mein Leben ist ein hübsches Märchen, so reich und glücklich das sagte Hans Christian Andersen, der berühmte Märchenerzähler. Und ich finde: Das Leben ist ein hübsches Märchen für jeden. Man muss es nur zulassen. Dabei ist es wichtig, achtsam zu sein. Achtsam gegenüber sich selbst zunächst. Sich fragen: Was will ich eigentlich, was brauche ich? Wie kann ich nutzen, was ich habe, um mich selbst glücklich zu machen? Es braucht nämlich gar nicht so viel! Wir können manches nicht ändern, aber das ist auch gar nicht unbedingt notwendig. Hans Christian Andersen wuchs z. B. in sehr römlichen Verhältnissen auf, hatte kaum Kontakt zu anderen Kindern, galt als merkwürdig. Er war oft allein. Und trotzdem war er glücklich. Denn er hatte seine Träume und die Gabe, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen, insbesondere an der Natur, wie z. B. auch am Garten seiner Mutter, der aus einem Kasten in der Dachrinne bestand. Aus: Hans Christian Andersen: Das

Mrchen meines Lebens (1847)Egal wie frchterlich alles um uns herum zu sein scheint niemand kann uns unsere Trume nehmen! Trumen Sie sich Ihr eigenes Lebensmrchen! Schmcken Sie es ruhig aus, tragen Sie dick auf! Manches wird sich dann auf wunderbare Weise erfflen. Denn Trumen motiviert zum Handeln! Trumen entspannt, und in unseren Trumen gibt es keine Grenzen! Trumen Sie und Sie werden feststellen, dass Sie sich wiederfinden mit einem Lcheln im Gesicht. Oft sind es gerade die Dinge in unserem Leben, die uns zu schaffen machen, die helfen, dass wir aufschauen, die uns sogar manchmal zwingen innezuhalten achtsam zu sein. Schauen Sie genau hin, seien Sie achtsam. Die Welt ist wun-derschn, man muss sie nur wirklich wahrnehmen und das heit, stehen zu bleiben und mal genau hinzusehen, anstatt, wie meist, schnell vorbeizueilen. Die kleinen Dinge am Le-bensWegesrand, sie sind das wahre Glck! Benutzen Sie einmal all Ihre Sinne zum HinHren, ohne noch schnell nebenbei etwas anderes zu tun oder zu denken. Oder zum AnSehen, ohne, dass nebenbei noch etwas anderes wichtig ist. Sehen Sie sich doch mal genau die Wolken ber Ihnen an, ihre Formen, die Farben, sehen Sie, wie sie sich verndern haben Sie das nicht auch als Kind getan und gestaunt und dabei das Leben, das Glck gefhlt? Lassen Sie die strenden Gedanken ziehen, vergessen Sie einmal alles andere, nur diese Wolken da ber Ihnen sind wichtig. Oder vielleicht der Baum vorn an der Strae gegenber der Bushaltestelle haben Sie den schon mal genauer angeschaut? Haben Sie ihn bers Jahr beobachtet, wie er sich whrend der Jahreszeiten verndert? Nehmen Sie sich die Zeit sie ist gut genutzt! Stellen Sie ruhig mal Ihr Handy eine Weile aus und gehen Sie nur sich selbst! Seien Sie achtsam gegenber sich selbst, niemand sonst kann Ihnen so viel Gutes tun! Aber seien Sie auch achtsam mit anderen, auch das kommt zurck. Nicht immer sofort, aber irgendwann, irgendwie. Achten Sie auch die anderen Wesen, die Tiere, die Pflanzen sie sind so wertvoll. Sie sind Leben. Schauen Sie genau hin die Tiere verstehen zu leben. Und erfreuen Sie sich an der Natur. Sie sind ein Teil davon! Schauen Sie doch mal das Unkraut am Wegesrand an die zarten Blten warum es ausreien warum nicht einfach Freude daran haben? Ich habe mir im Sommer sogar ein Unkraut in den Blumenkasten, der vor dem Fenster steht, gepflanzt. Dort ist es krftig gewachsen. Und sogar jetzt, gerade als ich diese Zeilen schreibe, zeigt es mir noch seine zarten lila Blten es ist Januar, drauen sind Minusgrade! Jedes Mal wenn ich aus dem Fenster sehe, empfinde ich ein Glcksgefhl. Schauen Sie sich um und fhlen Sie mal! Und entdecken Sie Ihr Mrchen!