

Liebe Kundinnen und Kunden, Freunde und Interessierte
unserer Bilder und Texte - "Bilder vom Licht" !

Der Juli bringt Ihnen den "**Engel der Leichtigkeit**" nach Hause. Wie oft hat man das Gefühl, daß Dinge nicht so leicht von der Hand gehen. Oder man "Ewigkeiten" zur Umsetzung von etwas benötigt? Was kann man tun, um Leichtigkeit in seinem Leben zur Gewohnheit zu machen? Ein Grundgedanke ist hierzu, daß man sich das Gute ebenso zur "Gewohnheit" macht, wie das, was man nicht möchte. Denn auch das, was wir nicht so gerne wollen, unterliegt einer Form von "Gewohnheit". Solange wir mit dem **Auf und Ab** unserer **Gefühle und Gedanken** zu tun haben, wechseln sich auch Leichtigkeit mit Schwere immer wieder ab.

Doch gleich was uns dazu herausfordert auf die Leichtigkeit zu vergessen, so kann man seine *innere Ausrichtung* in diesem Bezug verändern. Die Schwere die wir erleben, will uns auch etwas "zeigen"! Hier ein paar - so hoffen wir - hilfreiche Punkte:

1) Beobachten Sie, *wann und wobei* die Leichtigkeit in Ihrem Leben fehlt. Diese **Bewußtheit** (sich darüber klar zu sein) bringt schon Veränderung.

2) Machen Sie **regelmäßig Körperübungen** und nehmen auch die für Sie **richtige Nahrung sowie genügend Wasser** zu sich, die der **Energie im Körper** gestattet - **leicht zu fließen!** Auch **bewußtes Atmen**, um Ihrem Körper **ausreichend Sauerstoff** zuzuführen. Die meisten von uns atmen zu "flach". Das Fehlen von Leichtigkeit hat oftmals mit einem stagnierenden Energiefluß im Körper zu tun. (*Ich, S.M. Leiendecker habe einmal eine 3-wöchige Fastenzeit gemacht, wo ich nur Wasser getrunken habe. In dieser Zeit ist alles Schwere von mir abgefallen. Die Körperzellen waren von Ballast gereinigt, und auch die schweren Kindheitserlebnisse waren nicht mehr das Thema in diesen Wochen. Ich erlebte eine Zeit "grundloser" Freude - jeden Tag! - ohne mich darum bemühen zu müssen. Dies zeigte mir, wie stark der Einfluss von Nahrung und wenig Bewegung sein kann.*)

3) Schenken Sie Ihrem Körper ein stilles Lächeln in diesen Situationen! Wenn wir ein Lächeln hervorbringen, erhöht sich die Körperenergie und Freude kann unseren Körper durchströmen.

4) Überlegen Sie, wieviel Leid viele andere Menschen in diesem Moment erleben (durch schwere Krankheiten, Nöte u. Sorgen, Kriege, und schlimmeres) ... und wie gut es Ihnen vielleicht selbst im Vergleich geht ! Man läßt sich damit nicht so sehr von negativen Gefühlen "treiben".

5) **Wie** fühlt sich Leichtigkeit für Sie an? Denken Sie an einen Urlaub oder an Situationen, wo Sie Leichtigkeit empfunden haben. Verbinden Sie sich in Freude mit diesem Gefühl und gehen nochmals in diese Vorstellung hinein. Stellen Sie sich vor, wie Sie die unangenehme Situation durch diese Leichtigkeit ersetzen.

6) Wenn man seine "Berufung" noch nicht gefunden hat, vermißt man oft auch Leichtigkeit und Freude (den Sinn). Dennoch kann man durch eine neue Einstellung Leichtigkeit ermöglichen. Wenn Sie morgens aufstehen und sich schon zu Beginn mit Schwere in den Tag "hineindenken", so entsteht dieses auch. Deswegen helfen, wie auch bei anderen Lebenssituationen, die Worte und Gedanken an "Leichtigkeit", "Mühelosigkeit", "es ist einfach", es ist eine "Kleinigkeit" dieser Situation zu begegnen. Der Wille das Gute hervorbringen zu wollen, führt uns in eine neue Dynamik.

7) Denken Sie vor allem immer auch an Gott, so daß er Sie in diesem Punkt führt. Seine Liebe wird Sie dabei begleiten und Ihnen helfen.

Wenn wir mit Leichtigkeit verbunden sind, so strahlt unser Körper dieses aus.

Unser ganzes Umfeld verändert sich damit ... und dieses "fließen" löst eine Kettenreaktion des Guten aus.

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen gesegnten, erfüllten und von Leichtigkeit
begleiteten Sommermonat Juli

Sabine Maria und Hans Georg Leiendecker

Bild: Hans Georg Leiendecker

Text: Sabine Maria Leiendecker

Engel der Leichtigkeit



Affirmation:

***Alles in meinem Leben gelingt
mit Leichtigkeit und Freude***

Das Leben jedes Menschen sollte von Leichtigkeit erfüllt sein. Oftmals fällt es schwer sich ein Leben in Leichtigkeit vorzustellen. Ein grundlegender Weg ist, bei den eigenen Gedanken zu beginnen. *"Alles gelingt in meinem Leben jetzt mit Leichtigkeit"*. Wenn wir diese Form von Gedanken haben, so beginnen wir offen zu werden für andere Möglichkeiten, die wir zuvor nicht zu sehen konnten. Wir ziehen durch unser Andersdenken neue Umstände in unser Leben. Denkt man: *"Es wird heute wieder ein schwieriger Tag"* oder ähnliches, so programmieren wir uns schwierige Situationen. Leichtigkeit soll jedoch nicht mit Verantwortungslosigkeit oder Nachlässigkeit verwechselt werden oder damit, einem anderen alles aufzubürden, statt es selbst zu erledigen.

Es ist so wertvoll jeden Tag einige Momente inne zu halten, still zu werden und uns auf Freude und Leichtigkeit zu besinnen, um diese im Alltag dann zu verwirklichen.

Text: Sabine Maria Leindecker