

# DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

## Wie leben wir die Spiritualität im Alltag?

Stell dir vor, du wachst in der Früh auf, ausgeschlafen und voller Energie. Du reckst und streckst dich noch genüsslich im Bett und stehst voller Tatendrang auf, um den Tag zu beginnen. Voller Dankbarkeit und Liebe für deinen Körper widmest du dich deiner täglichen Duschzeremonie. Du weißt genau, dass du ohne ihn nicht wärst, was du bist. Er hat Zuwendung echt verdient.

### DAS ABENTEUER ALLTAG BEGINNT VON NEUEM

Mit kindlicher Neugier und Offenheit begibst du dich vertrauensvoll in den Fluss des Lebens, was auch immer kommen mag – du bist bereit, es zu erleben. Du weißt um die Kraft der Gedanken, gepaart mit deinen Gefühlen. Im wahrsten Sinne des Wortes lebst du am Puls der Zeit! Spürst das Leben pulsieren: jetzt und jetzt und jetzt! Du fühlst, erlebst und lässt es weiter gehen. Die Zeiten, in denen du an Gefühlen hängen geblieben bist, sind sehr selten geworden. Wahrnehmung tritt an die Stelle von Bewertungen. Du weißt, wie es sich anfühlt, eins zu sein mit allem was es gibt, still zu werden, ein- und auszuatmen. Du erlebst es immer wieder. Jeden Tag aufs Neue.

Wie \*wunder\*voll doch das Leben ist, gekennzeichnet durch Leichtigkeit, Vertrauen, Neugier und Mut. Du glaubst, das ist eine Illusion? Ganz bestimmt nicht!

### WAS HINDERT UNS?

Darauf gibt es keine neuen Antworten – es hängt mit unseren Einstellungen, Gewohnheiten und unserer

wärts treibt. Wir wollen Leben spüren, den Augenblick genießen, offen für Überraschungen sein.

Wir spüren diesen Impuls ganz tief in unserem Inneren – als unumstößliche Wahrheit.

Wer immer diese Zeilen liest, hat sich dazu entschlossen, sich auf den Weg zu machen. Wohin? Natürlich zu

menhänge im Herzen zu erfassen und dort auch zu integrieren – und somit dauerhaft zu leben!

Stell dir vor, du wachst in der Früh auf, ausgeschlafen und voller Energie. Du reckst und streckst dich noch genüsslich im Bett und stehst voller Tatendrang auf, um den Tag zu beginnen ... das Leben passiert jetzt und jetzt und jetzt! ■

*Das LichtCoach-Konzept vermittelt zeitlose Gesetze des spirituellen Lebens.*

Geschichte zusammen. Unsere eigene Geschichte ist wichtig für uns. Wir definieren uns damit gegenüber unserer Familie, unseren Freunden und unserem Umfeld. Wir schaffen uns eine Komfortzone, in der wir alles relativ gut absehen und den Spielraum für Überraschungen so gering wie möglich halten. In dieser scheinbaren Sicherheit sind wir aber weder zufrieden, noch wirklich glücklich. Was folgt, sind immer mehr Gedanken, immer mehr automatisierte Abläufe, immer öfter die gleichen Wege und immer seltener das Leben, der Augenblick, das Überraschende. Genau das ist es aber, was uns vor-

sich selbst. Der Weg dorthin ist oft lange und verworren, manchmal aber auch kurz und klar. Das LichtCoach-Konzept vermittelt zeitlose Gesetze des spirituellen Lebens auf einer Ebene, die es ermöglicht, deren Zusam-

#### Zu den Autoren:

Ingrid E. Steuerer und Stefan Ugovsek sind Bewusstseinstrainer in Kärnten.

Gemeinsam haben sie die Ausbildung zum LichtCoach entwickelt, die den Menschen Eigenverantwortlichkeit und alltagstaugliche Spiritualität näher bringt.

Ingrid E. Steuerer, Kautschach  
Tel.: 0664/234 99 41  
office@intune.at  
www.intune.at

Stefan Ugovsek, Klagenfurt  
Tel.: 0463/20 42 62  
info@lotus-zentrum.at  
www.lotus-zentrum.at

