

# Lebenslust

Das Wort «Leben» ist easy, aber «Lust»?

Na ja, ehmm...das stösst auf vielerlei Reaktionen.

Bei Lust-lustig kommt Heiterkeit in mir auf, Lebensfreude, ein «oh ja, gerne mehr davon». Bei Lust-lüstern flüstert ein kleiner Kritiker in mir «uh, oh, schambesetzt, das ist man (frau) doch nicht».

Wie so oft im Leben, gibt es auch hier ein ganzes Spektrum von Einstellungen dazu, von peinlich/furchtbar bis lustvoll-lustig.

Welche Einstellung wählst Du?

Ich übe mich, das Privileg meiner Wahlfreiheit bewusst(er) wahr-zu-nehmen.

Wahlfreiheit aus der Mitte, ist für mich das Schlüsselwort.

Wacher werden, welche Gedanken und Gefühle ich nähre, besonders weil wir ja wissen, dass sie unsere Worte und Taten und somit unsere Leben gestalten.

Wenn ich mich z.B. am Bahnhof umschaue, scheint uns Menschen die LebensLust irgendwie so ziemlich abhanden gekommen zu sein. Dabei ist sie doch so ein kostbares Lebenselixier.

Das inspiriert mich grad, einen lebens-lust(igen) Sommer zu gestalten. Die Lust am Leben, hier und jetzt, im Körper, mit allen Sinnen, im Moment sein, Geniessen was grad ist. Die Freude an einer Blume am Wegrand, die Lust, in einen saftigen Apfel zu beissen, der Genuss einer sinnlichen Berührung eines Augen-Blickes, eine Liebesnacht im wahrsten Sinne des Wortes.

Hilfst Du mit, mehr LebensLust zu kreieren?

Wenn Du mehr LebensLust in Dir ent-decken möchtest, scrolle im Newsletter weiter nach unten zu «Auftanken».

**Dort wartet ein Geschenk auf Dich,** es findet am Mi 28.6. abends statt.

**Anmelden:** [info@seelenzentriert.ch](mailto:info@seelenzentriert.ch)



## Idee für die nächsten drei Tage...

Erlaube Dir jeden Tag etwas Sinnliches, Nährendes, das Deine LebensLust, Deine LebensFreude fördert. Das kann etwas ganz Kleines oder Grosses sein, wie z.B. ein ätherisches Oel schnuppern, eine Massage oder feines Eis oder durch den ganzen Bahnhof tanzen.

## Mehr?

Wie Du (noch) mehr LebensLust in Dir und andern erwecken kannst, und wie Du in Dir und mit andern zu mehr Wahlfreiheit kommst, lernst Du - nebst vielem anderen - in der Ausbildung Seelenzentriertes Coaching.

**Herzlich,** Sabina und Team

[info@seelenzentriert.ch](mailto:info@seelenzentriert.ch)

[www.seelenzentriert.ch](http://www.seelenzentriert.ch)