



advent bei Sinnen

*Wenn du deine SINNe nicht l(i)ebst,
dann fühlst du dich wohl oder übel
SINN-los. Es liegt in dieser Zeit –
jetzt – so ein besonderer Zauber in
der Luft. Diesem Wunder kannst du
dich anschließen, wenn du willst...
Darum schenke ich dir diese
gefühlte Adventzeit voll bei Sinnen;
lass dich inspirieren, geh vom oft
schweren Kopfdenken rein ins volle
lichte Herzgefühl und nutze diese
stimmende „Zeit zur Einkehr“.*



Einen Advent mit allen Sinnen schenk ich dir:

Das ist für dich liebe(r):

Ein Geschenk von mir:

advent bei sinnen

„Lebensfreude und eine Portion Advent“

Dieses besondere Geschenk für dich beinhaltet:

- 1** Lebensfreude-Experiment-Anleitung
- 2** „Wunder“ erleben von morgens bis abends“
- 3** Eine Bastelanleitung für deinen persönlichen Adventkalender
inkl. 24 Kärtchen zum Ausschneiden mit täglichen Botschaften und Zahlenkärtchen
- 4** Eine Kerzenidee für deine entfachte Liebe und Freiheit



Lebensfreude und eine Portion Advent, bitte sehr.

Es ist Ende November und der Advent steht vor der Tür. Ich spüre die langsam aufkommende Hektik der Menschen, die den Weihnachtsstress versprühen und an der Besinnlichkeit vorbeilaufen. Und ich? Nein, bitte nicht! Ich will dem Advent die Tür öffnen. Ja, diesmal mach ich sie ihm auf und lass ihn nicht spurlos an mir vorüberziehen. Letztes Jahr haben mich meine vielen Jobs daran gehindert. Ein neuer Auftrag – na klar nehme ich den an. Und klar zwicke ich den noch rein. Und den auch noch – aber sicher doch. Ups ... Weihnachten ist schon vorbei?

Dieses Jahr wird alles anders. Ich höre auf, mein Leben an mir vorbeiziehen zu lassen. Ich möchte mir den Zauber von Weihnachten in seiner vollen Spiellänge geben und mich dabei an meine Kindheit zurückerinnern. Ja, ich sehe gerade meine Oma vor mir, wie sie die etwas zu dick geratenen Vanillekipferl in Zucker wälzt. Sie lächelt mich an und mir wird ganz warm ums Herz. Ja, das war eine wirklich wunderschöne Zeit. Ich war voller Begeisterung, Fantasie und Freude. Eine Träne der Wehmut kullert über meine Wange. Ich tue mir fast ein bisschen selbst leid, dass ich es verlernt habe, so verträumt und unbeschwert zu sein. Warum bin ich bloß so verdammt realistisch geworden? Vielleicht weil ich Angst davor habe, nicht normal zu sein, wenn ich ans Christkind glauben will? Oder weil ich einfach mit der Gesellschaft mithalten und dazugehören muss. Wie sehr war ich früher begeistert – von mir, von meinem Leben und vom Christkind. Das hat alles so besonders gemacht. Begeisterung – ja, die fehlt mir. Wenn ich so auf meine letzten Jahre zurückblicke, dann hat die Begeisterung in mir geschwiegen. Manchmal denke ich mir, dass ich in einen langen Winterschlaf gefallen bin und es jetzt endlich mal Zeit ist, aufzuwachen ... Ich funktioniere ... existieren alleine ... reicht denn das? Vieles geschafft und alles unter einen Hut gebracht – bringt mir das was? Ja, das alles schaffe ich. Aber glücklich macht mich das nicht. Mein Herz interessiert der ganze Trubel schon lange nicht mehr. Mein Herz will strahlen. Jawohl!

Bitte lass mich diese Adventzeit über wieder Kind sein. Auch wenn es sich komisch anhört, aber ich wünsche mir ganz tief in meinem Herzen, dass ich mich wieder über so etwas Natürliches wie eine bloße Schneeflocke freuen kann. Dass ich die Wärme der Sonne zu schätzen weiß. Dass ich einfach glücklich und zufrieden bin, mit dem, was rund um mich ist. Dass ich aufhören kann, immer mehr zu wollen. Dieses ständig nie genug zu sein, raubt mir meine letzte Kraft. Ich beschließe, aus diesem Advent ein Experiment zu machen. Ja, ich mache ein Lebensfreude-Experiment. 24 Tage lang und dann feiere ich Weihnachten. Voller Freude und neuem Leben. Ich weiß, wenn ich selbst nicht die Zügel in die Hand nehme, jemand anderer wird mich nicht zügeln.

Die Tage bis zum ersten Advent vergehen wie im Flug. Ich habe es diesmal sogar geschafft, mir einen Adventkranz zu besorgen. Ich liebe die duftenden Tannennadeln, die mich irgendwie an meine natürliche Lebendigkeit erinnern. Dann ist es so weit. Erster Advent. Ich beschließe, eine feierliche Stimmung anzutragen. Kerzen, Räucherstäbchen und der duftende Adventkranz. Ich setze mich auf meine Couch und betrachte die Kerze, die

ich gleich anzünden werde. Oh mein Gott ... mir wird gerade bewusst: Ich bin wie die Kerze. Fest wie das Wachs ist mein Körper und an dem Docht messe ich mein brennendes Verlangen. Zzzzt – streiche ich mit dem Streichholz über die Zündholzschachtel und mit einem lebendigen Zischen flammt das Feuer auf. Ja, ich will auch brennen. Für mich, ja, bitte für mich! Langsam wandert meine Hand Richtung Kerze und beim Anzünden treten mir Tränen der Dankbarkeit zögerlich in meine Augen. Darf ich weinen oder ist das zimperlich und kindisch? Oh Gott, wie berührend das ist. Ich brenne tatsächlich für mich. Jetzt kann ich meinen Entschluss sehen. Lebensfreude mit einer Portion stillen besinnlichen Advents. Jetzt ist es also so weit. Mein Lebensfreude-Experiment hat begonnen.

Mein erster Eintrag in mein Lebensfreude-Experimentheft: „Lebensfreude ist Dankbarsein. Das habe ich jetzt ganz deutlich gespürt. Danke, dass ich mir meiner selbst bewusst werde und etwas an meinem Denken verändern will. Danke, dass ich das noch mal erlebe! Die Freude hat mein Herz geküsst. Dieses Gefühl ist der schönste Moment seit Langem.“ Jedes Erleben will ich die 24 Tage über festhalten, um mich daran zu erinnern, was Leben wirklich für mich bedeutet. Danke, liebe stille besinnliche Adventzeit, dass du mir dabei hilfst. An diesem Abend gehe ich mit einem so tollen Gefühl ins Bett, dass ich mich jetzt schon darauf freue, morgen wieder zu erwachen. Und tatsächlich. Ich werde nicht voll gestresst munter wie die anderen Tage zuvor. Nein, mit einem Lächeln zieht es mich zuerst in aller Ruhe zu einer Tasse Kaffee. Das habe ich mir verdient ... ähm, ich meine natürlich ... das gönne ich mir jetzt. In Gedanken durchwandere ich mein Experiment. Ich bedanke mich bei der Sonne, dass sie trotz des kalten Winters ihre Wärme abgibt. Und ich bedanke mich bei mir selbst, dass ich das so sehen will. Dieser Gedanke freut mich jetzt schon.

Ich werde in der Adventzeit – in meinen 24 Tagen – auf die schöne Seite des Lebens blicken. Anstatt dass ich mich wie sonst über Dinge ärgere, werde ich Situationen nutzen, um zu sehen, was sich in mir abspielt. Vielleicht ist das Leben ja wirklich ein Echo, ein Spiegel oder was weiß ich noch alles. Am Ende eines jeden Tages finde ich ein Wunder, das für mich mein Leben besonders macht. Hoffentlich fällt mir nicht nur ein, über was ich mich den ganzen Tag über gewundert habe. Und ich werde mir ein paar nette Zeilen über mich selbst in mein Heft schreiben. Ich merke gerade, wie mich ein Gefühl der dankbaren Freude überkommt. Es ist einfach so da. Als ich es erzwingen wollte, ging es nicht. Aber jetzt, wo ich mich um mich selbst kümmere, scheint sich die Lebensfreude um mich zu kümmern.

Mein Morgen hat seit Langem nicht mehr so entspannt begonnen und ich denke mir gerade, ob ich mir den ganzen Stress all der letzten Jahre nicht vielleicht doch selbst gemacht habe. Als ich den Weg in die Arbeit antrete, hetze ich nicht schon in Gedanken von Termin zu Termin, sondern konzentriere mich ganz auf mich. Ich denke, das nennt sich auch „im Jetzt sein“. Ich sehe die Menschen an mir vorbeiflitzen, kaum Zeit, in ihren Apfel zu beißen, aber dafür literweise Kaffee in sich hineingießen, um den Druck und Stress standzuhalten. Irgendwie kommt mir das nun so irrsinnig dumm vor. Vor was

bin ich sonst immer davongelaufen? Etwa vor mir selbst und meinem Leben? Habe ich überhaupt noch eine Erinnerung an meine Träume? An meine Wünsche und Bedürfnisse. War ich etwa so blind, dass ich bei dem ganzen Stress und Trubel auf mich selbst vergessen habe? War meine innere Leere, meine Unzufriedenheit bloß deshalb da, weil ich mich selbst und mein Gefühl für mich vermisst habe?

Meine Tage des Experiments sind jeden Tag aufs Neue ein Geschenk. Ich erkenne so viel, wache auf, habe meine Sinne wieder, stell dir das einmal vor! Ich rieche tatsächlich die leckeren Maroni vom Stand gegenüber. Und ich höre die Weihnachtslieder im Radio. Haben sie die all die letzten Jahre über nicht gespielt? Ich sehe die tolle Weihnachtsbeleuchtung. Mann, die geben sich echt viel Mühe. Ja alles ist hell erleuchtet. Sogar ich. Ich taste mich langsam an die Kekse meiner Kollegin heran und ja, sie schmecken sehr gut. Gewissen sei still, jetzt zählt mein Verlangen. Mit jedem Tag schein ich heller und sehe klarer. Es ist, als ob ich selbst einen Stein ins Rollen gebracht habe. Ich gebe zu, am Anfang war es schon noch etwas mühsam und ich habe mich oft bei der Nase nehmen müssen. Die Lebensfreude entfacht mit jedem Tag mehr und ich werde immer wacher, immer lebendiger.

Als mein letzter Experiment-Tag angebrochen war, beschloss ich, Kekse zu backen. Ich hasse es, Kekse zu backen, aber ich wollte wenigstens einmal in der Adventzeit den Duft von selbst gebackenen Vanillekeksen im Haus haben. Ich backe mir also Kekse. Vanillekekse – schön, dicke, unperfekte. So wie ich sie bei meiner Oma immer gesehen habe. Es tut gut, sich mal keinen Kopf darüber zu machen, ob die Kekse auftischbar sind oder nicht. Ich backe sie nur für mich und ich beurteile sie nicht. Nicht während meiner Experiment-Tage. Da erlaube ich mir alles. Ich fühle mich so frei wie schon lange nicht mehr. Ich spüre, mit wie viel Freude ich alles mache. Ja, ich backe sogar mit Freude, obwohl ich backen eigentlich überhaupt nicht mag. Für mich zählt das Erlebnis. Ja, stell dir vor, das Erlebnis hat das Ergebnis abgelöst. Ist das nicht lustig!? Der Duft, der mich so an meine Kindheit erinnert hat, hat mir genau jetzt mein Leben zurückgeschenkt. Ich bin wieder da. Im Augenblick zu Hause und ich laufe mir selbst und meiner Lebenszeit hier in meinen Gedanken nicht mehr davon.

Liebes Experiment-Tagebuch,

Liebes Christkind,

ich habe mir diesen Advent, dieses Jahr zu Weihnachten selbst das größte Geschenk gemacht. Ich bin nicht so wichtig für die Welt. Die dreht sich auch ohne mich weiter. Aber ich bin wichtig für mich. Das habe ich, so glaube ich zumindest, jetzt kapiert.

PS: Übrigens habe ich das Lebensfreude-Experiment aufgeschrieben, um es mit anderen Menschen zu teilen. Ich wünsche allen, dass sie Anerkennung zurücktauschen in verlorene Lebensfreude!

In Liebe und Freiheit

Bravo Birgit

1 Lebensfreude-Experiment-Anleitung - Wie funktioniert?

Hier siehst du einen kleinen Überblick über das Molekül im Menschen. Du kannst es drehen und wenden wie du willst... Das Leben zeigt sich dir so, wie du dich zeigst. Du kannst dir im Leben Gefühle hochrufen, angenehme wie weniger schöne. Das was du fühlst, strahlst du aus und genau das strahlt auf dich zurück. Erkennst du dich im Spiegel des Lebens wieder?

Einleitung/Erklärung:

Alles im Leben hat immer einen Gegenpol. Auch du trägst beides in dir. Manchmal bist du glücklich. Dann wieder unglücklich. Manchmal magst du dich. Dann wieder „hasst“ du dich. Manchmal weinst du, dann wieder lachst du. ... gut-böse. freundlich-unfreundlich. rechts-links. oben-unten. Licht-Schatten. Ego-Herz. Glück-Unglück. Sonne-Regen. Problem-Lösung... Je freundlicher du sein kannst, desto unfreundlicher bist du auf der anderen Seite. Je heißer die Sonne scheint, desto heftiger fällt der Regen aus. Das muss man akzeptieren – es ist das Los des Menschseins und Erdenlebens.

Es gibt aber da einen „Zauber“, wie man selbst ganz viel dazu beitragen kann, dass die Stimmung sonnig ist - auch wenn nicht die Sonne in dir scheint. Deine Gedankenwelt ist viel stärker als die Situationen im Leben. Worauf steigst du ein? Lässt du dich aus der Ruhe bringen? ... oder bleibst du ganz auf dich konzentriert - wie ein Fels in der Brandung? Alles wird schnell bedeutungslos, wenn du etwas keine Bedeutung schenkst, sondern es einfach akzeptierst und annimmst. So wird aus dem nervigen Regentag schnell ein „Ist halt so“ und aus der ärgerlichen Situation ein „Na und...“ und aus der Angst ein „... ach die geht schnell vorüber, wenn du sie annimmst, und ausbadest...“ Über allem was du drüberstehst, wirkt nicht in dir und somit hat es auch keine Wirkung auf dich und deine Gefühlte Welt.



Das Lebensfreude-Molekül

Ich verwende eine bildliche Sprache, damit du es dir besser vorstellen kannst, wie es funktioniert. Stell dir vor, es gibt ein Lebensfreude-Molekül, das in dir ist. Das Molekül funktioniert so, dass es sich immer in die Richtung dreht (dir die Seite zeigt), mit der du dich aktiv beschäftigst. Ein Beispiel: Wenn du dich nur mit den Dingen beschäftigst, die dich unglücklich machen und „schlecht“ sind, dann wirst du dein Leben so sehen => Du blickst dann auf die unglückliche Seite des Moleküls. Somit werden die glücklichen Momente und Dinge für dich unsichtbar. In Folge bist du dann unglücklich.

Dankbarkeit und Wertschätzung - da liegt der Schlüssel.



Die **unglücklichen** Momente überwiegen und trüben die Stimmung. Du kannst nur selbst in dir die Blickrichtung ändern und somit das Molekül drehen. **Niemand kann die Welt mit deinen Augen sehen!**



Wenn du **AKTIV** auf die schönen Dinge schaut und dankbar dafür bist, dann bringst du damit das **Gefühl der Dankbarkeit (= Lebensfreude) in Bewegung**. Es bewegt sich auf dich zu, wenn du es in dir bewegst. Die **glücklichen** Momente überwiegen und halten dich im Gleichgewicht.

Mit jedem Augenblick des Dankbarseins und dem Aktiv das „Schöne“ finden, dreht sich nun das Molekül.

Es ist wie bei einem Stein ins Rollen bringen. Am Anfang kostet es mehr Kraft, aber wenn der Stein einmal ins Rollen gekommen ist, dann rollt er wie von selbst. Das heißt, je mehr du dich mit dem Thema Lebensfreude beschäftigst, desto mehr lässt du es aufleben. Und so wie du dich fühlst, so bewegst du dich auch. Du siehst immer mehr die Glückliche Seite, weil du es so sehen kannst. Fühlen = Leben. Du weißt zwar, dass das Unglück dazugehört, aber du gibst ihm dann nicht mehr die volle Aufmerksamkeit und so tust du automatisch Dinge, die dich glücklich machen...

Du brauchst das Unglück nicht abzuschütteln oder kämpft der Frühling gegen den Winter? Wenn die Sonne rauskommt - du die Lebensfreude - hervorgerufen hast - dann schmilzt der Schnee von ganz alleine. Verstehst du?

WICHTIG für das Gelingen:

Zweifel:

Das Allerwichtigste ist, dass du für das Experiment offen bist. Wenn du dir denkst, so ein Blödsinn, ich machs halt weil ich es mache, dann funktioniert es nicht. Du gibst damit deine Kraft nicht frei. Wenn du Schwierigkeiten hast an das Experiment zu glauben, dann sage dir „Ich weiß zwar nicht wie es funktioniert, aber ich probiere es mit meiner ganzen Kraft und Energie aus.“ Du weißt ja auch nicht genau wie ein Computer funktioniert. Er funktioniert einfach oder? Wenn du daran zweifelst, dann ist es so, als ob du das Molekül nicht weiterdrehst. Zuviel Zweifel dreht es sogar oft an den Anfang zurück. Dann beginnst du einfach wieder von vorne.

ABERglaube:

Wenn du sagst „Ich will ja glücklich sein“ dann folgt darauf meist ein (vielleicht nur gedachtes) „ABER...“
=> Der Satz würde dann weiter heißen ... ABER ich bin es nicht.
Somit drehst du das Molekül nicht um und bleibst da stehen, wo du jetzt stehst.

Verneinungen:

Dein Unterbewusstsein kennt kein „Nein, Niemals, Nie, Kein, ...“
Wenn du sagst „Ich will nicht unglücklich sein“ oder „Ich werde niemals unglücklich sein“ oder „Ich bin nie unglücklich“ oder ähnliches, dann ist es so, als ob du dir vorsagst „Ich will unglücklich sein.“ oder „Ich werde immer unglücklich sein“. Und somit rufst du dir das Unglück selbst hervor. Vielleicht verstehst du jetzt, warum Dinge oft so sind wie sie sind.

Achte auf diese Dinge. Ob du ABERglaubst oder verneinst erkennst du daran, wenn du dich unwohl oder schwer fühlst. Finde dann einfach andere „schönere, positivere“ Worte, damit du in ein leichtes Gefühl kommst! Du kannst sagen „Ich kämpfe für mich.“ oder „Ich gewinne für mich.“ Beides ist das gleiche, nur dass du es dir bei dem einen schwer machst und bei dem anderen leicht. Mach es dir immer so, dass es dich freut!

2 „Wunder“ leben von morgens bis abends“

Diese 24 Tage verbindest du dich mit der himmlischen Kraft und verordnest dir „Kopf-Stress-Frei“. Deine Gedankenwelt ist nämlich deine eigentliche Heimat und dein Himmel hier auf Erden. Du kannst dir aber auch damit die Hölle auf Erden schaffen... Pass also gut auf dich auf und was du in dir hochrufst mit dem was du sagst.

Beginne und beende deine Tage wie folgt. Nimm sie als richtungsweisend, nicht als zwingend, sonst macht es keinen Spaß. Du brauchst dir keinen extra-Kopf dafür zu machen, es ist alltagstauglich und inspirierend. Du wirst dich beWUNDERn...

Morgens

BITTE bzw. bete für den Tag! Wenn du munter wirst, dann bitte den Himmel, dass dir heute geholfen wird, dass du die für dich wichtigen Erfahrungen machst, dass du nette Menschen triffst, egal was du möchtest. Du kannst um alles bitten was du brauchst. „Gott und seine Helfer“ dürfen nur nicht ungefragt eingreifen, denn dazu hast du deinen freien Willen ... du musst fragen... Steh mit einem guten Gefühl auf und wenn du keins hast, dann schaff dir eins...

Vormittags

Gib dir eine Pause. Ein paar Minuten reichen. Dich in Gedanken frei sein lassen - da gibt es nämlich keine Zeit und keinen Raum. Da bist du in ein paar Sekunden oft erholt wie sonst in 3 Wochen Urlaub. Je nachdem wohin du dich träumst. Nutze diese Gabe, die wir Menschen haben... Überprüfe am vormittag auch mal wo du mit deinen Gedanken bist - Bist du im Augenblick? Wo flatterst du gerade herum? Welche Stimmung hast du? Schau dass du wieder klar bist...

Mittags

Atme tief durch - jetzt ist die Mitte des Tages. Erlaub dir ein paar Tagträume - flieg an schöne Orte und hol dir das Gefühl hoch. Versuch das Gefühl bei dir zu halten und mach dir bewusst, worum es im Leben wirklich geht. Alles ist ersetzbar, aber deine Gesundheit und deine Selbstliebe dafür darfst du dich selbst einsetzen. Merkst du wie du dich dann magst, wenn du gut auf dich aufpasst?

Nachmittags

Mach ein nettes Selbstgespräch mit dir... Erzähl deinem Herzen (oder Gott) was dir heute alles so zugetragen wurde. Was hast du davon auch für dich gelten lassen? Wo hast du zugestimmt obwohl es eigentlich nicht aus dir gesprochen hat? Hast du was runtergeschluckt, dass dir nun schwer im Magen liegt? Sprich dich mit dir aus. Tu so als würdest du dich mit deiner(m) besten Freund/in treffen und ihr quatscht über den Tag. Es hört niemand außer dir - aber dabei lösen sich ganz viele Erkenntnisse, Stimmungen und Verkrampfungen in dir...

Abends

DANKE für den Tag und reflektiere alles - erinnere dich wertfrei zurück - was ist heute gelaufen? Was ging von selbst? Was hast du zum Laufen gebracht. Bist du zufrieden mit dir? Finde das Wunder des Tages und das was nicht so gut war, lern daraus. Übergib alles was dich belastet dem Himmel. Wenn du ein Problem hast, dann kannst du auch dein Herz oder den Himmel bitten, dass dir in der Nacht ein Traum „zufällt“ mit der Lösung. Wenn du munter wirst dann beobachte deine ersten Gedanken - Ist sie schon da?

WICHTIG!

Dein Leitfaden „So gestalte ich im Advent meine Tage „Wunder“ leben von morgens bis abends“

Dankbarkeit wird zur goldenen Regel!



Dankbarkeit und Wertschätzung ist der Samen für Zufriedenheit.

Pflanze ihn! Sehe bewusst auf die Dinge, die dir über den Weg laufen, dir begegnen oder „einfach“ da sind und beginne sie zu schätzen - Dankbar dafür zu sein. Befreie dich von der Sichtweise „Alles ist selbst-verständlich.“ Du bringst damit die Energie der Lebensfreude in Bewegung.

„Wer dankbar ist, der freut sich, ist zufrieden und fühlt sich genug.“
Das DANKE reicht, wenn du es dir denkst! Es muss also nicht ausgesprochen werden, sondern es zählt, dein ehrliches Gefühl.

Beispiele: „Danke Blumen, dass ihr so toll duftet. Ich mag euch dafür. ... und ich mag mich, weil ich das sehe.“

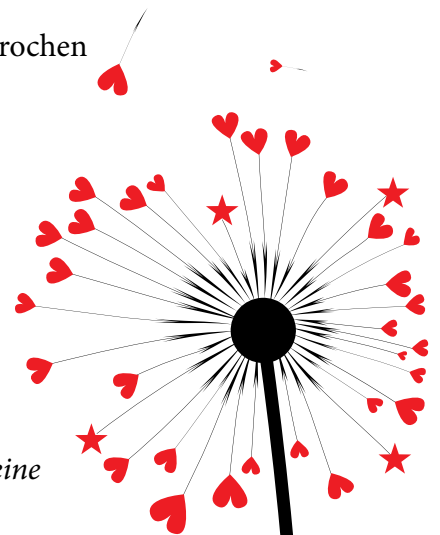
„Danke Sonne, dass du mich wärmst. Ich schätze dich. ... und ich bin stolz auf mich, dass ich das schätze.“

„Danke Wind, dass du mich erfrischt. Das freut mich. ... und ich freue mich, weil ich das erlebe.“

„Danke Bett, dass ich in dir schlafen kann. Ich schätze dich. ... und ich bin dankbar, weil ich nicht auf der Straße schlafe.“

„Danke Freundin, dass du für mich da bist. Das mag ich an dir. ... und ich bin stolz auf mich, dass ich so ein toller Mensch bin, dass ich so eine liebe Freundin habe. Sie ist da, weil sie mich mag. Ich mag mich auch.“

„Danke Natur, dass du mir immer zu Essen gibst. Ich schätze dich ... und ich bin dankbar, dass ich durch dich immer satt werde. Danke dass ...“



Finde in allen Dingen, Ereignissen und Menschen - auch an dir - die Seite, die dich freut (positiv, schön, gelassen sein). Du weißt bereits, dass alles 2 Seiten hat. gut und „schlecht“. positiv und „negativ“. Jede Situation kannst du entweder so oder so sehen.

Was ist an dem was mir gerade passiert das Gute daran?

Was lerne ich daraus?

Was könnte für mich daran wichtig sein (Erkenntnis)?

Wie kann ich es „schön“ sehen?

Wertschätze dich und das Leben - beides! Denn du bist das Leben...

Das was du anrufst - oder in dir hochrufst - das machst du in dir lebendig!

Finde in allem den „erfreulichen“ Teil und das Gute daran und du wirst in dir das erfreuliche und Gute sehen. Alles ist wie es ist und oft stellt sich doch im nachhinein heraus, dass alles immer seinen Sinn und Berechtigung hat oder?



3 Bastelanleitung für deinen persönlichen Adventkalender mit 24 erkenntnisreichen Botschaften

Was brauchst du?

- 12 Paar Socken
- 24 Wäscheklammern
- Kleber, Schnur, Stifte
- Zahlenkärtchen-Vorlagen*
- 24 Adventbotschaften*

* Findest du auf den nächsten Seiten zum Ausschneiden.

Socken sind super zu füllen, darum gibt es in diesem Jahr keinen Jutesäckchen-Kalender, sondern einen Sockenkalender...

Die Zahlenkärtchen werden ausgeschnitten und bemalt. Dann werden die Zahlen auf die Wäscheklammern geklebt. Und nun kannst du die Socken mit den Adventbotschaften füllen und an die vorbereitete Schur klammern. Fertig!



Zahlenkärtchen zum Ausschneiden



Zahlenkärtchen zum Ausschneiden



advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Finde den ganzen Tag lang Dinge, die nicht selbstverständlich sind.

advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

*Gib heute deinem Leben einen besonderen Sinn:
zB Tue was dich zum Lachen bringt!*

advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

*Beobachte dich heute, in welchen Situationen du über dich urteilst.
Beobachte vor allem, ob du dir durch deine Kritik nicht vielleicht eine
wichtige Selbsterkenntnis raubst. Machst du einen Fehler zu Ende oder hörst
du beim Urteil auf?*

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Tu so als sei das Leben ein Theaterstück indem du nur eine Rolle spielst. Beobachte dich heute den ganzen Tag lang und dann gib dir eine Rolle, die du gespielt hast. Suche dir dann eine neue Rolle und probiere sie aus!

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Schenke dir heute das, was du dir schon lange gewünscht hast. Wünsche müssen nicht real erfüllt sein, wir Menschen leben von unseren Träumen - mal es dir so real wie möglich aus - gefühlsecht. Lachst du?

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Finde heute in jedem Ding die beiden Seiten. Was ist das Gute daran? Was ist das weniger Gute? Was freut dich/Was nicht? Beides ist wichtig, um ganz zu sein. Yin und Yang.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

*Rede in der TUN-Sprache. zB Ich möchte gerne ... joggen. => Ich gehe joggen.
Merkst du den Unterschied - welche Wirkung Worte auf dich haben?*

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Stell dir vor, dieses Leben wäre nur ein kurzer Zwischenstopp - auf einer Reise durch die Ewigkeit - lebst du hier so, wie wenn es ein Ausflug wäre oder nimmst du alles viel zu ernst und raubst dir dadurch die Freude am Dasein? Bist du Selbst wirklich (Selbstverwirklicht) oder tust du was du glaubst, dass du tun und sein musst?

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

*Denke heute den ganzen Tag nicht an Gestern und auch nicht an Morgen.
Lebe heute nur den Augenblick und achte darauf, wie dein Leben dadurch entstresst ist. Es zählt im Grunde nur der Augenblick - aus dem entspringt alles.*

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Übe dich heute im Tagträumen! Fühl dich ganz hinein. Ohne ein hätte-wäre-sollte - sondern ein „Ja ich fühl es“. Sich in seinen Träumen auszuleben hat einen Vorteil. In der Realität hat alles einen Schatten (2 Seiten). In deinen Träumen steht alles frei und da ist alles immer grenzgenial! Das ist unsere Gabe & Gottes Geschenk des Freiseins. Die Kraft der Träume (aus)leben.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Mach heute etwas, das du sonst nie tun würdest. Denk nicht öfter als 2x darüber nach ob und wie ... Nachdenken wird schnell zum Grübeln, dann verunsicherst du dich und dann frisst dich der Zweifel auf ... TU ES! Ein kleiner „Anfang“ bringt oft große Energie in Gänge, die mitreißen kann.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Was oder wie möchtest du sein im Leben? Tu so als ob du es schon bist. Leb dich so lebendig wie möglich rein. In dich - in deine Welt - kann niemand einsehen. Wir glauben immer nur, dass die anderen das denken, was wir selbst über uns denken. Die eigene Gedankenwelt gehört immer uns! Die anderen sehen nur was du ihnen von dir zeigen willst. Strahle und die anderen werden dich sehen!

advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Tu so als ob du morgen sterben müsstest. Lebe heute so als ob dein letzter Tag wäre. Wie verbringst du deinen letzten Tag? Was ist dir wirklich wichtig?

advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

*Stresst dich das Wort MUSS? Ersetze es heute durch: „will ..., weil“
Was glaubst du zu müssen und was ist tatsächlich ein „muss“ - Begründe dir, was du musst => Ich muss arbeiten. Ich will arbeiten, weil ich Geld verdienen will.*

advent
bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Beobachte heute einmal den ganzen Tag lang deine Gedanken. Erwartest du eher das Gute oder das Schlechte? Beobachte dich wie du dich verhältst, wenn du Gutes/Schlechtes erwartest. Was ist der Unterschied? Bleib nicht beim Jammern hängen, nur weil du vergessen hast, dich frei zu träumen.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Führst du in Gedanken Selbstgespräche, die dir Angst machen und dich klein halten? „Ich kann das nicht. Ich bin zu blöd.“ Sei heute lieb zu dir und rede dir gut zu! Beobachte dich, wie du dich dabei fühlst, wenn du alles gemeine von dir fernhältst. Du bist im Leben dein Aufpasser - wie passt du auf dich auf? Gefällt es dir? Bist du mit dir zufrieden? Wenn nein, dann ändere es.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass dein Denken Einfluss auf deine Stimmung hat? Bringe dich in Stimmung. Die Gabe hat der Mensch sich selbst Stimmungen zu zaubern. Lass dich in deiner Phantasiewelt tanzen...

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Lobe dich heute für das was du bist - du selbst! Lobe dich nur für dich allein und nicht vor anderen. Umarme dich selbst und klopfe dir dabei auf die Schulter. Sieht ja niemand :-)

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Schreib auf, was dich heute besonders gefreut hat oder was du dir für den morgigen Tag wünschst. Und dann lege es unter dein Kissen und morgen wenn du die Augen aufmachst, dann hole den Zettel heraus und freue dich. Ist das Gefühl schon bei dir angekommen?

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Mach heute dir und anderen eine Freude. Für jeden den du ein Lächeln schenkst, zünde dir eine Kerze an. Siehst du wie wertvoll du bist und alles hell machst? Das ist der wahre Reichtum - das Licht!

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Jeder Tag hat gute und weniger gute Momente. Gehe den heutigen Tag nochmal in Gedanken durch. Überwiegt eine positive Sicht zu den erlebten Dingen oder tut es das nicht? Dann gib dir jetzt einen guten Grund es anders zu sehen. Willst du?

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Kleinigkeit + Kleinigkeit + Kleinigkeit + Kleinigkeit = zufriedenes Leben

Was sind deine Kleinigkeiten die dein Leben groß machen?

Tipp: Wenn du schätzt was du bereits hast, dann bist du offen für Wunder!

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Male dir einen Glücksbringer auf die Hand. Erinnere dich immer wieder daran, dass dich das Glück heute begleitet und du ein glückliches Händchen hast. Glaub daran ... Beobachte, wie sich dir heute alles ergibt.

advent bei Sinnen

BravoLNK[®]
Liebe und Freiheit für dein ICH,  

Das geb ich mir und dafür strahl ich heute:

Schreibe auf einen Zettel alles rauf, was du loswerden willst. Mache eine private Beichte über deine Erfahrungen, die auf dir lasten. Begrabe auch deine alte Sicht über dich, wenn die dir nicht so gut gesonnen ist. Befreie dich! Und dann lass alles beim Klo runter. Schau zu wie es von dir abfließt.

4

*Eine Kerzenidee für deine entfachte Liebe und Freiheit**Ich bin wie die Kerze.*

Fest wie das Wachs ist mein Körper und an dem Docht nähre ich mein brennendes Verlangen. ZZZZt – streiche ich mit dem Streichholz über die Zündholzschachel und mit einem lebendigen Zischen flammt das Feuer auf. Ja, ich will auch brennen. Für mich, ja bitte für mich! Brennst du auch für dich!?

(Text aus der Adventgeschichte)

*Beim Herz es um die Liebe geht,
und ein Stern, der für Freiheit steht.*

Mach dir deine ganz persönliche Kerze,
und sei wie Wachs in deinen Händen!



Kerzen lassen sich mit unterschiedlichen Farben bemalen. Zum einen gibt es dafür spezielle Wachsfarben, die meist in einem „Pen“ - einer dünnen Kunststoffflasche mit Spitze - verkauft werden. Aber - man kann Kerzen auch mit normalen Acrylfarben bemalen - benötigt dafür dann allerdings ein Zusatzmittel.

Herzstern-Kerzen kannst du auch online bestellen und BravoINK unterstützen: shop.bravoink.at