

Vanessa Halen

*Machen Sie
das*

Beste
aus Ihrem
Leben!

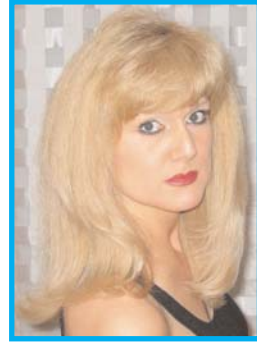
**Strategien
für ein
besseres
Leben**

RATGEBER



Über die Autorin:

Vanessa Halen ist Werbefachfrau und Autorin mit den Schwerpunkten Medizin, Gesundheit, Beauty und Wellness. Sie hat bereits mehrere Ratgeber und zahlreiche Fachartikel in Zeitschriften und Zeitungen veröffentlicht. Als Gesundheits- und Ernährungsexpertin arbeiten Sie für ein großes Unternehmen der Lebensmittelbranche in der Öffentlichkeitsarbeit. Die Autorin macht es sich zur Aufgabe, ratsuchende und gesundheitsbewusste Menschen offen und ehrlich mit besonders viel Einfühlungsvermögen aufzuklären und zu beraten. Ihren Praxis-Ratgeber „Ein neues Leben!“ hat sie für alle Menschen geschrieben, die ihr Leben grundlegend verändern und verbessern möchten. Neue Strategien für ein besseres Leben sollen dabei helfen, neue Lebensziele zu finden und zu realisieren.



Vanessa Halen

Werden Sie glücklich mit der Para-Methode!

In der modernen Zeit voller Hektik und Stress werden wir Menschen geplatzt von alltäglichen Überlastungen, wachsendem Leistungsdruck und enormer Reizüberflutung. Dadurch kann das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele empfindlich gestört werden, was mitunter zu ernsthaften Beschwerden in allen möglichen Lebensbereichen führt.

Der Praxis-Ratgeber „Ein neues Leben!“ von Vanessa Halen erläutert neue Strategien für ein besseres Leben. Mit der sensationellen Para-Methode ist es ohne großen Aufwand möglich, die eigenen Kräfte und Energien zu regenerieren und diese für persönliche Lebensziele zu mobilisieren. 10 wunderbare Sinnestherapien mit ausführlichen Informationen, Tipps und Ratschlägen helfen, die Lebensqualität Schritt für Schritt deutlich zu verbessern.

In diesem kostenlosen eBook erhalten Sie einen kurzen inhaltlichen Überblick über diesen Ratgeber. Für weitere Infos zu diesem Buch beachten Sie bitte die letzte Seite.

Ein Ende kann ein neuer Anfang sein

Jeder hat im Leben schon einmal eine Krise durchgemacht. Sei es im Privatleben, beruflich oder gesundheitlich. Man fühlt sich ausgebrannt, macht- und kraftlos. Oft steht man hilflos vor einem Riesenberg von Problemen und weiß nicht, wie man diese bewältigen soll. Aus Hilflosigkeit lässt man häufig auch wichtige Angelegenheiten liegen. Man kann sich nicht mehr richtig um sich selbst kümmern, weil man vor lauter Sorgen keinen Ausweg mehr sieht. So beginnt ein schrecklicher Teufelskreis. Und alles wird immer schlimmer. Vor lauter Bäumen sieht man dann den Wald nicht mehr, wie es so treffend heißt. Kennen Sie das?

In einer Lebenskrise ist es sehr wichtig, zunächst einmal ein Ende der negativen Umstände wirklich zu wollen. Es ist ratsam, eine bessere Lebenssituation erst einmal zu visualisieren, sich bildlich vorzustellen, wie das Leben besser laufen könnte. Mit solchen positiven Vorstellungen können Sie sich regelrechte Ankerpunkte im Leben setzen, die für die weitere Lebensentwicklung sehr bedeutsam sind. Einfach einmal innehalten und für einen Moment vom belastenden Alltag abschalten, das bereinigt die „dicke Luft“ und schafft neue Lebensperspektiven.

Als nächsten Schritt gilt es, diese neuen Lebensperspektiven aktiv im Leben umzusetzen. Am besten gelingt diese Aufgabe, wenn Sie sich einmal genaue Gedanken über Ihre aktuelle Lebenssituation machen und diese mit Ihren positiven Vorstellungen von



**Nachdenken und
Aufschreiben – das hilft**

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

einem besseren Leben abgleichen. Das heißt, Sie sollten einmal einen richtigen Schlusstrich unter Ihr bisheriges Dasein ziehen und eine komplette Bilanz des Lebens ausarbeiten. Dazu ist es notwendig, sich das eigene Leben einmal selbst ohne Schönfärberei vor Augen zu führen und möglichst schriftlich die eigenen Lebensdaten und -fakten festzuhalten. Wenn Sie Ihr Leben verändern möchten, dann müssen Sie erst einmal wissen, wie der bisherige Stand der Dinge ist und welche Verbesserungsmöglichkeiten es für Sie überhaupt gibt. Dazu sollten Sie sich selbst ein paar Fragen zum Leben stellen und diese möglichst sachlich beantworten.

Ein schriftlicher „Ist-Soll-Vergleich“ ist Ihnen dabei sehr behilflich, Ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und Ihr Leben entsprechend anzupassen und zu verbessern. Unterteilen Sie einfach ein großes Blatt Papier in der Mitte mit einem dicken Strich in zwei Hälften und beschreiben Sie auf der linken Seite Ihre derzeitige Lebenssituation. Auf der rechten Seite beschreiben Sie parallel zu den „Ist-Daten“ die „Soll-Daten“, nämlich Ihre erwünschten Lebensumstände. Auf diese Weise „bearbeiten“ Sie Ihre eigene Persönlichkeit, Ihr direktes Umfeld, Ihre berufliche Situation, Ihre Gesundheit, Ihr Ernährungs-, Freizeit- und Fitnessverhalten und alle weiteren Lebensbereiche, die Sie besonders bewegen. Durch einen schriftlichen Vergleich der aktuellen mit der erwünschten Lebenssituation führen Sie sich schwarz auf weiß die möglichen „Knackpunkte“ im Leben vor Augen.



Erstellen Sie Ihren Plan des Lebens und halten Sie ihn schriftlich fest

Aus diesem Vergleich lässt sich nun eine Bilanz für das Leben erstellen. Was wollen Sie im Leben alles ändern? Was können Sie tatsächlich verbessern? Und womit fangen Sie am besten an? Dazu notieren Sie die einfachsten Schritte zuerst und konstruieren sich so einen schriftlichen

Lebensplan. Diesen Lebensplan sollten Sie sich schließlich täglich mehrmals anschauen, damit sich Ihre neuen Lebensziele in Ihrem Unterbewusstsein festigen können. So gewinnen Sie zu Ihrem Leben eine neue positive Einstellung, die Ihnen letztlich erst eine Verbesserung der Lebensqualität ermöglicht. Mit etwas Mut zum Neuen und Ausdauer bei der Lebensplanung können Sie auf diese Weise Ihr Leben zum Positiven entwickeln. So können Sie Schritt für Schritt Ihr Leben gezielt verbessern.

Das Leben neu sortieren

Es gibt Phasen in unserem Leben, dann stehen wir uns irgendwie selbst im Weg. Geplagt von Unzufriedenheit und Unwohlsein legen wir uns mit negativen Gedanken selbst die dicksten Stolpersteine in den Weg. Bei der Selbsteinschätzung sind wir unsere ärgsten Kritiker. Das kann sogar so weit ausufern, dass wir uns selbst nicht mehr leiden mögen. Wir fühlen uns ausgepowert, sind zu dick, wir sehen schrecklich aus und überhaupt, es läuft im Leben einfach alles schief.

Wenn Ihnen dieses miese Gefühl bekannt vorkommt, dann ist das völlig normal. In unserem Leben ist eben nicht immer alles eitel Sonnenschein. Solche trüben Phasen gehören einfach zum Auf und Ab des Lebens dazu. Problematisch wird es erst, wenn Sie selbst den Glauben an sich und an Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse verlieren. Wenn maßlose Selbstkritik Sie daran hindert,



Wenn Sie beim Blick in den Spiegel unzufrieden mit sich sind, dann wird es höchste Zeit, Ihr Leben zu ändern

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Ihr Leben bestmöglich zu gestalten und zu genießen, dann wird es höchste Zeit, dass Sie Ihre Lebensweise gründlich überdenken. Schlimmstenfalls kann eine derartige Tiefphase Sie in eine schwere Depression treiben. Und daraus finden Sie ohne professionelle Hilfe so schnell keinen Ausweg mehr.

Stehen Sie zu sich selbst und zu Ihren Fähigkeiten und Kenntnissen. Akzeptieren Sie sich so wie Sie nun einmal sind. Sie akzeptieren Ihre Freunde ja schließlich auch mit allen Stärken und Schwächen. Bei Macken und Fehlern drücken Sie sicher auch gerne mal ein Auge zu. Was spricht dann eigentlich dagegen, sich selbst genau so zu akzeptieren? Seien Sie sich selbst ein guter Freund und lernen Sie sich zu mögen - mit all Ihren Schwächen, Fehlern und Macken. Für Ihre Freunde sind Sie immer und in jeder Notlage zur Stelle und helfen ihnen, wo und wie Sie nur können. Das ist in einer echten Freundschaft selbstverständlich. Doch wie sieht es mit Ihrem Verhalten sich selbst gegenüber aus? Behandeln Sie sich selbst auch wie ein guter Freund?



Innere Überzeugung bringt Erfolg. Und Erfolg macht glücklich

Wenn Sie zugunsten anderer im Leben immer nur verzichten oder sich ausschließlich selbstlos für andere einsetzen, dann vernachlässigen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse. Auf Dauer kann das nicht gut gehen. Irgendwann kommt dann ganz automatisch eine Phase, in der Sie mit sich selbst unzufrieden sind. Aus dieser Unzufriedenheit erwachsen dann wieder neue Probleme, die Sie unnötig belasten. Unter diesen negativen Umständen leidet schließlich auch Ihr näheres Umfeld,

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Ihre Partnerschaft, Ihr Beruf und sogar Ihre Gesundheit. Schlimm wird es, wenn Sie sich dann auch noch Selbstvorwürfe machen, sich die Schuld für alle negativen Umstände selbst zuschreiben. Dann wird es allerhöchste Zeit, die Notbremse zu ziehen und aus diesem Dilemma auszusteigen.

Sortieren Sie einfach Ihr Leben neu. Trennen Sie Verpflichtungen von Bedürfnissen. Machen Sie nicht automatisch die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen zu Ihren Verpflichtungen. Sie sind nicht dazu da, um anderen stets ihre Wünsche zu erfüllen. Kein Mensch kann auf Dauer nur geben, ohne etwas dafür zu nehmen. Erfüllen Sie sich auch selbst Ihre eigenen Wünsche. Und wenn Sie dafür die Hilfe Ihrer Mitmenschen benötigen, dann nehmen Sie diese ruhig in Anspruch. Wenn Sie einmal in einer schwierigen Lebensphase stecken, dann scheuen Sie sich nicht, sich bei Ihren Freunden einmal richtig auszuweinen. Laden Sie Ihre Probleme ruhig auch einmal auf andere Schultern ab. Zu zweit oder dritt trägt sich die Last schließlich leichter. Wenn Sie künftig Ihre Lasten besser aufteilen und auch schon einmal Aufgaben an Ihre Mitmenschen abtreten, dann bleibt Ihnen letzten Endes mehr Zeit für sich selbst. Kostbare Zeit, in der Sie sich etwas Gutes tun können.

Einfache Wege zum Erfolg

Fragen Sie sich auch schon einmal, warum ausgerechnet Sie im Leben so unzufrieden und unglücklich sind? Warum haben die anderen alles, und Sie haben nichts? Warum gehören Ihre Mitmenschen zu den Gewinnern und Sie selbst werden im ganzen Leben nur vom Pech verfolgt? Was macht Ihre Mitmenschen im Leben so erfolgreich? Was haben die anderen, was Sie nicht haben?

Nichts! Es gibt absolut nichts, was Ihre Mitmenschen mehr oder weniger haben als Sie selbst, um ein Leben voller Liebe,

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Glück und Zufriedenheit zu führen. Einmal abgesehen von materiellen Werten, haben wir Menschen alle die gleichen Anlagen und Möglichkeiten, um ein glückliches und sorgenfreies Leben zu führen. Auch Sie besitzen alles, was alle anderen Menschen haben, um im Leben in allen Bereichen glücklich und erfolgreich zu sein.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt nämlich in Ihnen selbst. Alles, was Sie tun müssen, um den Erfolg und das Glück auf Ihre Seite zu ziehen, ist der bewusste Einsatz all Ihrer positiven Fähigkeiten, Eigenschaften und Kenntnisse. Sie müssen sich selbst nur richtig „verkaufen“ können, um in den Genuss der positiven Seiten des Lebens zu kommen. Dazu sollten Sie zunächst einmal alle Ihre guten Seiten an sich selbst kennenlernen. Beschäftigen Sie sich einfach einmal mit Ihren Charaktereigenschaften und schreiben Sie alle, positive wie negative, einmal auf. Wenn Sie sich selbst nicht so gut einschätzen können, dann hilft Ihnen vielleicht eine Charakter-Analyse Ihres Sternzeichens in einem Astrologiebuch weiter. Sicher werden nicht alle Angaben hundertprozentig auf Sie zutreffen, aber auf diese Weise kommen Sie Ihren persönlichen Eigenschaften leichter auf die Spur.



**Schenken Sie sich selbst
Ihr schönstes Lächeln**

Jetzt müssen Sie nur noch Ihre besten Seiten, Ihre positiven Eigenschaften, ins rechte Licht rücken, um das Glück und den Erfolg anzulocken. Betonen Sie dazu einfach Ihre positiven Eigenschaften und setzen Sie sie bewusst ein. So werden Sie die Anerkennung Ihrer Mitmenschen ernten. Eine ganz besondere Eigenschaft haben wir Menschen alle gemeinsam: ein freundliches Lächeln. Bezaubern Sie Ihr Umfeld einfach mit Ihrem schönsten Lächeln. Das kostet nichts und hat dennoch eine überwältigende

Wirkung. Ihre freundliche Ausstrahlung wird Ihre Mitmenschen regelrecht verzaubern.

Je freundlicher und angenehmer Ihre Ausstrahlung ist, desto größer ist Ihre positive Wirkung auf Ihre Mitmenschen. Ein nettes Lächeln unterstreicht Ihre positive Ausstrahlung. Mit einem Lächeln erreichen Sie im Leben wesentlich mehr, als mit sturer Grimmigkeit. Wenn Sie sich in Ihrer Ausstrahlung noch unsicher fühlen, dann üben Sie einfach Ihr schönstes Lächeln vor dem Spiegel. Das tun die ganz Großen, zum Beispiel erfolgreiche Prominente und Politiker, auch. Ohne den bewussten und trainierten Einsatz ihrer positiven Ausstrahlung wären diese Berühmtheiten auch nur ganz kleine Leute. Erst eine positive Ausstrahlung, das Charisma, macht uns Menschen im Leben erfolgreich.

In unserer positiven Ausstrahlung schwingt eine Art magische Energie, die oft wahre Wunder wirkt. Diese wundervolle Energie bestimmt auch darüber, ob wir im Leben rundum glücklich und zufrieden sind. Nutzen Sie unbedingt diese magische Energie, die Macht Ihres Lächelns, und verzaubern Sie damit Ihre Umwelt. Von dem Ergebnis werden Sie begeistert sein. Man wird Ihnen immer wohlwollend gesinnt sein, es werden sich Ihnen Türen und Tore öffnen. Und der Erfolg und das Glück werden auch nicht lange auf sich warten lassen.

Zurück zur inneren Balance

Der Alltag gestaltet sich für jeden Menschen anders. Für den einen gehören Hektik und Stress zur Tagesordnung, während andere regelrecht Langeweile schieben, weil sie nicht richtig gefordert werden. Wie auch immer sich Ihr Alltag gestaltet, für eine harmonische und gesunde Lebensweise ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse entdecken und diese auch befriedigen. Für Ihr persönliches Glück ist es unabdingbar, dass Sie einen individuellen Ausgleich zu Ihrem

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Alltagstrott finden, der Ihr inneres Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele aufrecht erhält oder wieder herstellt.

Der typische Alltags-Rhythmus „Arbeiten-Essen-Trinken-Schlafen“ reicht nicht aus, um die eigenen Kräfte optimal zu regenerieren. Jeder Mensch braucht einen individuellen Ausgleich zu seinem persönlichen Alltag, um sein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Nach einem stressigen und hektischen Tag empfehlen sich Entspannung und Ruhe, damit man wieder neue Energien tanken kann. Ein unausgefüllter Tag kann am besten durch eine aktive Ausgleichs-Maßnahme, z.B. durch gezieltes Fitness-Training, ausbalanciert werden.

Welche Methode Sie für sich bevorzugen, entscheiden Sie nach Ihren eigenen Bedürfnissen. Lassen Sie einfach Ihre innere Stimme entscheiden, welches Verwöhn-Programm Sie sich gönnen möchten. Ob Sie eher Ruhe und Entspannung brauchen oder ob Sie lieber aktiv werden möchten, um zu Ihrer inneren Balance zurück zu kehren, das sagt Ihnen automatisch Ihr Gefühl. Wichtig ist einzig und allein, dass Sie Ihr persönliches Ausgleichs-Bedürfnis erkennen und dieses auch ungehindert befriedigen können.



**Lesen, Malen, Schreiben,
Basteln oder Sport – typische
Hobbys für ein persönliches
Ausgleichs-Programm zum
stressigen Alltag**

Gönnen Sie sich einfach Ihr ganz persönliches Ausgleichs-Programm, auch wenn es nur wenige Minuten dauert. Schalten Sie von Ihrem Alltag ganz bewusst ab und lassen Sie sich durch nichts davon abhalten. Hobbys sind die besten Methoden, um vom Alltagstrott abzuschalten und die eigenen Kräfte zu regenerieren. Malen, Schreiben, Basteln oder Sport sind nur einige Beispiele für ein typi-

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

sches Kontrast-Programm zum Alltagstrott. Mit einem Hobby können Sie gezielt vom Alltag abschalten und Körper, Geist und Seele regenerieren.

Für unser Lebensglück und für unsere Zufriedenheit ist es sehr wichtig, dass wir im Einklang mit uns selbst und mit der Natur leben. Jede Unausgewogenheit, jedes Zuviel und jedes Zuwenig stört unsere Energieflüsse und macht uns auf Dauer unglücklich und sogar krank. Deshalb ist es so wichtig, dass wir den negativen Auswirkungen des Alltags mit einem gezielten Ausgleichs-Programm entgegenwirken. Legen Sie einfach zum krönenden Abschluss des Tages Ihr persönliches Kontrast-Programm ein.

Nach einem hektischen und stressigen Tag eignen sich entspannende Maßnahmen wie z.B. Aromabäder, Relaxen bei sanfter Musik, ein kleines Nickerchen, ein Besuch im Massage-Salon oder bei der Kosmetikerin, eben alles, was beruhigend wirkt und Anspannungen abbaut. Nach einem passiven oder trägen Tag sollten Sie aktiv werden und vielleicht etwas Sport treiben, an der frischen Luft spazieren gehen, einen Einkaufsbummel vornehmen, sich mit Freunden zum Ausgehen verabreden oder andere Aktivitäten betreiben. Wichtig ist einzig und alleine, dass Ihr Tagesablauf stets eine „runde Sache“ wird. Wenn Sie abschließend mit einem guten Gefühl ins Bett gehen, dann kann der folgende Tag auch unter den besten Bedingungen starten.



Ein schönes und duftendes Aromabad ist eine wahre Wohltat für die Seele. Da kann man so herrlich relaxen und vom Alltag abschalten

Der Glaube versetzt Berge

Wunder geschehen immer wieder. Man muss nur daran glauben. Und tatsächlich gibt es für diesen Wunder-Effekt sogar eine Fachbezeichnung aus dem Bereich der Medizin: Placebo heißt das Zauberwort. Mediziner und Wissenschaftler stehen oft vor einem unlösbaren Rätsel, wenn dem Tode geweihte Patienten sich ganz plötzlich bester Gesundheit erfreuen. Da können Blinde plötzlich wieder sehen, Gelähmte können wieder gehen oder ein riesiger Tumor ist praktisch über Nacht verschwunden. Solche und viele andere Fälle beschäftigen die Wissenschaft, ohne dass man für diese „Wunderheilungen“ handfeste Erklärungen findet.

Wir Menschen verfügen über enorme Energien, die solche Spontanheilungen ermöglichen. In zahlreichen Versuchsreihen mit Patienten konnte festgestellt werden, dass alle Menschen, die an eine Heilung oder Linderung ihrer gesundheitlichen Störungen fest glauben, grundsätzlich die besseren Karten haben. Tests mit Scheinmedikamenten ohne Wirkstoff, so genannte Placebos, zeigen eindeutig, dass die Wirkung eines Medikamentes nicht nur von Wirkstoffen, sondern besonders auch vom Glauben an die Wirkung abhängt. Verblüffend ist, dass bei bestimmten Erkrankungen Placebos oft sogar besser wirken, als Medikamente mit pharmazeutischen Wirkstoffen. Selbst bei schweren Erkrankungen können Placebos wirksam sein. Wichtig für einen Behandlungserfolg ist in diesen Fällen einzig und allein, dass der Patient an die Wirkung der Therapie glaubt und dass er eine positive Erwartungshaltung hat.

Erwiesen ist bisher, dass sich dieser positive Placebo-Effekt auf der geistig-seelischen Ebene im Menschen abspielt. In unserem Geiste liegt tatsächlich die Macht, die Dinge des Lebens, und seien es schwere Erkrankungen, positiv zu beeinflussen. Wir müssen nur fest daran glauben. Dadurch wird nämlich unser Unterbewusstsein aktiviert, und unsere verborgenen Energien können freigesetzt werden. Mit unseren

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Vorstellungen können wir ganz bewusst unser Unterbewusstsein beeinflussen. Positive oder angenehme Vorstellungen erzeugen schließlich positive Energien, die wir für unser Leben ganz gezielt einsetzen können.

So werden durch den Glauben an eine Behandlung ureigene Selbstheilungskräfte in uns aktiviert, die bisher noch nicht hinreichend erforscht sind. Aber es sind genau diese Selbstheilungskräfte, diese wunderbaren Energien in uns, die uns eine Verbesserung unserer Lebensumstände ermöglichen. Wenn diese geheimnisvollen Kräfte selbst schwerste Erkrankungen wie Krebs heilen können, dann sollten wir sie auch für unsere allgemeine Lebensführung nutzen. Wenn es uns schlecht geht, wenn wir Sorgen und Probleme haben, dann nützt alles Jammern nichts, wenn wir nicht an bessere Zeiten glauben. Mit einer pessimistischen Lebenseinstellung nehmen wir uns selbst die Möglichkeit, ein besseres Leben führen zu können.

Erst eine positive Sichtweise ermöglicht uns eine Veränderung bzw. Verbesserung unserer Lebensweise. Wer sich seine Ziele nicht genau vorstellen kann, der wird sie logischerweise auch nie erreichen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir uns im Geiste unsere Ziele bildlich ausmalen, um sie im wahren Leben auch umsetzen zu können. Ob bei Sorgen, Problemen oder Gesundheitsstörungen, es ist sehr wichtig, dass wir uns eine Besserung oder Heilung vorstellen können, dass wir fest daran glauben, um sie schließlich auch erreichen zu können. Der Glaube kann tatsächlich Berge versetzen. Nur wer fest an sich und an seine verborgenen Kräfte glaubt, der kann auch sein persönliches Wunder erleben. Und die beste Voraussetzung für ein schöneres Leben ist ganz einfach der feste Glaube daran.



Bei Pillen spielt der Glaube eine wichtige Rolle

Die Kraft der Worte

Sorgen und Probleme haben wir alle einmal. Sie gehören zum Leben einfach dazu. Es kann nicht immer nur die Sonne scheinen. Es gibt auch Schlechtwetter-Zeiten, und manchmal gibt es auch ein arges Donnerwetter. Wenn wir im Leben Kummer haben, dann spenden die mitfühlenden Worte eines nahestehenden Menschen Trost, wirken aufmunternd und stärken das Selbstvertrauen. Dann ist alles nur noch halb so schlimm, weil die tröstenden Worte irgendwie heilsam wirken. Die dunklen Wolken verziehen sich, und man hat wieder den Durchblick. Wie gut doch Worte tun können!

Die passenden Worte zum richtigen Zeitpunkt können wahre Wunder wirken. Worte sind wie Brücken, die uns von den negativen Seiten des Lebens wieder in angenehme Gefilde führen. In den richtigen Worten liegt die Kraft, den Schwachen zu stärken und den Übermütigen zu besänftigen. Sowohl das gesprochene als auch das geschriebene Wort hat diese wunderbare Kraft, die uns in kritischen Lebenssituationen wieder neuen Mut schenkt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Kraft der Worte für sich zu nutzen. Man kann sich einerseits seine Sorgen und Probleme bei einem nahestehenden Menschen regelrecht von der Seele reden, andererseits kann man sich auch durch Schreiben von seinem Kummer erleichtern. Manchmal ist es sehr hilfreich, wenn man seine Sorgen einmal zu Papier bringt, wenn man einfach einmal all seinen Kummer aufschreibt. Schon beim Schreiben spürt man die Erleichterung von der schweren Last. Je mehr man sich schriftlich mit seinen



Schreiben hat positive Auswirkungen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Problemen beschäftigt, umso schneller findet man wieder einen Ausweg aus einer verfahrenen Lebenssituation. Beim Schreiben beschäftigt man sich intensiv mit sich selbst, man realisiert die eigene Problematik und erkennt mögliche Problemlösungen.

Eine einfache, aber sehr wirksame Art, sich Sorgen und Probleme von der Seele zu schreiben, ist das Führen eines Tagebuches. Teenager pflegen regelrecht ihr Tagebuch und vertrauen ihm ihre tiefsten Geheimnisse, aber auch Kummer und Sorgen an. Das Tagebuch ist wie ein guter Freund, dem man sich ungeniert anvertrauen kann. Jugendliche bewältigen so auf einfachste Weise ihre Probleme mit dem Erwachsenwerden. Warum sollten wir Erwachsenen diese einfache Methode nicht nutzen, um uns von unseren Sorgen zu erleichtern?

Man muss nicht gleich ein komplettes Tagebuch führen oder seine ganze Lebensgeschichte in Romanlänge aufschreiben, um von der positiven Kraft der Worte zu profitieren. Manchmal reicht auch ein Zettel aus, auf dem man in wenigen Worten einmal seinen „Dampf“ ablässt. Schreiben Sie die Realität genau so auf, wie sie sie empfinden. Und scheuen Sie sich nicht, dabei auch von so genannten „Kraftworten“ Gebrauch zu machen. Schreiben Sie ruhig einmal das auf, was Sie sich sonst vielleicht nicht zu sagen trauen. Setzen Sie dabei die berühmte rosarote Brille ab und seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst. Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und verschweigen Sie sich nichts, sondern offenbaren Sie Ihre geheimsten Wünsche. Bringen Sie beim Schreiben Ihre Gefühle in eine neue Richtung, auf einen neuen Weg, indem Sie aus Ihren Wünschen ganz neue Lebensziele für sich formulieren.



**Setzen Sie einfach die rosarote
Brille ab und seien Sie ganz ehrlich
zu sich selbst**

Ob Sie nun Tagebuch führen, sich selbst einen Brief schreiben oder Ihren Kummer einfach nur auf einen Zettel schreiben, Sie werden dadurch innere Blockaden lösen und sich dadurch wirklich neue Lebensperspektiven eröffnen. Schreiben lohnt sich wirklich, weil es so herrlich von überflüssigem Ballast befreit. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Die Macht der Farben

Wir alle erleben die wunderbare Wirkung der Farben immer wieder. An tristen und grauen Regentagen neigen wir eher zu Trübsinn, während an hellen Sonnentagen unsere Laune zur Höchstform aufsteigt. An trüben Tagen sehen wir die Welt nicht so farbig und bunt, eben als trübes Einerlei. Wenn hingegen die Sonne vom blauen Himmel lacht, dann erstrahlt die Welt in bunten Farben. Wir werden aktiver, fröhlicher und fühlen uns rundum wohl.

Ohne Sonnenlicht wäre ein Leben erst gar nicht möglich. Das komplette Farbspektrum des Lichts ist nämlich notwendig, damit Menschen, Tiere und Pflanzen erst wachsen und gedeihen können. Jede einzelne Lichtfarbe hat dabei eine ganz bestimmte Lichtenergie und damit eine gezielte Wirkung auf den lebenden Organismus. Die Wissenschaft hat die Wirkung der Farben längst entschlüsselt. In vielen Lebensbereichen werden schließlich Farben gezielt eingesetzt und genutzt. Die



Nutzen Sie die Macht der Farben

Heilkunde nutzt die Kraft der Farben mit der Farblichttherapie, die Werbung setzt Farben bewusst für Werbezwecke ein und die Kosmetik poliert mit den schönsten Modefarben unser Selbstbewusstsein auf. Farben beeinflussen in enormer Weise unser ganzes Leben.

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Tagtäglich sind wir von Farben umgeben. Deshalb sollten wir die Energie der Farben für unser persönliches Wohlbefinden nutzen und sie gezielt in unserem Alltag einsetzen. Unsere direkte Umgebung, unser Heim und dessen Einrichtung, unsere Kleidung, ja sogar unsere Ernährung können wir farblich ganz nach Wunsch gestalten. Wir können uns ganz bewusst unsere eigene bunte Welt gestalten, ganz nach eigenem Geschmack und Gefühl.

Jede Farbe hat ihr eigenes Wirkungsspektrum. Farben haben tatsächlich die Macht, unser Leben zum Positiven zu verändern. Folgende Wirkungen werden den Farben zugeordnet:

ROT: wirkt aktivierend und anregend auf Geist und Körperfunktionen, schärft die Aufmerksamkeit, fördert die Durchblutung und regt die Atmung und die Ausscheidung an.

BLAU: wirkt beruhigend und besänftigend, bringt Erholung, hilft bei Schlaflosigkeit, hemmt die Durchblutung, verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

GELB: stärkt Körper, Gehirn, Nerven, regt die Leber- und Darmfunktion an, beeinflusst deutlich das vegetative Nervensystem, steigert die Kreativität und hellt die Stimmung auf.

GRÜN: wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele, trägt zur allgemeinen Regeneration und Erholung bei, stabilisiert die Gemütsverfassung, baut Aggressionen ab.

Nutzen Sie die Macht der Farben, indem Sie sich ganz bewusst mit ihnen umgeben. Wählen Sie je nach Wunschwirkung die passenden Farben bei Ihrer Kleidung, beim Make Up, bei der Gestaltung Ihrer eigenen vier Wände oder bei der Ernährung. Die Möglichkeiten, Farben zur gezielten Wohlfühl-Therapie einzusetzen, sind unbegrenzt. Wenn Sie sich beispielsweise müde und schlapp fühlen, dann wählen Sie die Farbe Rot zur

Aktivierung Ihrer Kräfte. Tragen sie rote Kleidung, kaufen Sie sich rote Blumen und essen Sie rotes Obst und Gemüse wie z.B. Erdbeeren, Kirschen oder Tomaten. Sie werden staunen, wieviel Power Ihnen die Farbe Rot spenden wird.

Mit jeder anderen Farbe können Sie genau so verfahren. Gestalten Sie mit den entsprechenden Farben Ihre Umgebung. Mit farbigen Bildern und schönen Wohnaccessoires können Sie Ihr Zuhause und Ihr Büro wirksam ausstatten. Die wunderbare Wirkung der Farben lässt sich überall sinnvoll integrieren. Probieren Sie es einfach einmal aus und lassen Sie sich von der positiven Wirkung angenehm überraschen.

Therapien zum Wohlfühlen

Stress und Hektik rauben uns sprichwörtlich „die Nerven“. Wir fühlen uns gereizt, unsere Konzentration lässt nach und schlimmstenfalls verlieren wir die Kontrolle über uns selbst.



Gegen Stress im Beruf hilft nur Abschalten in der Freizeit

Und dann läuft im Leben plötzlich alles schief, nichts klappt mehr. Man könnte glatt wie eine Rakete in die Luft gehen. Wenn man derart unter Starkstrom steht, dann wird es allerhöchste Zeit, sich vom harten Alltag einmal eine Auszeit zu gönnen. Dann sollte man sich etwas Zeit für sich selbst nehmen und aus dem Alltagsstress abtauchen.

Jetzt ist es höchste Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und mit einem einfachen Wohlfühl-Programm neue Energien zu tanken. Schaffen Sie sich kleine „Wohlfühl-Inseln“ in Ihrem Alltag, angenehme Momente, die Sie ganz bewusst in Ihren Tagesablauf

integrieren. Regen Sie mit angenehmen Wohlfühl-Therapien einfach Ihre Sinne an:

SEHEN: Betören Sie Ihre Sehnerven mit wunderschönen Farben. Schmücken Sie Ihre Wohnung mit farbigen Accessoires, malen Sie selbst bunte Bilder oder genießen Sie bei einem Spaziergang ganz bewusst die Farben der Natur. Schwelgen Sie in der bunten Welt der Farben und nehmen Sie deren Energie in sich auf. Sie werden Augen machen, wie anregend Farben auf Ihre Seele wirken können.

HÖREN: Sanfte Musik wirkt wie Streicheleinheiten für die Seele. Legen Sie mal wieder Ihre Lieblings- oder eine spezielle Entspannungsmusik auf und lauschen Sie ganz bewusst den herrlichen Tönen. Nehmen Sie die positiven musikalischen Schwingungen in sich auf und entschwinden Sie in Gedanken in traumhafte Sphären. So können Sie wunderbar vom Alltag relaxen und neue Kräfte tanken.



**Richtig abschalten:
Kopfhörer auf, gute Musik
drauf und entspannen**

SCHMECKEN: Gönnen Sie sich Ihr absolutes Leibgericht, ob selbst gekocht oder in Ihrem Lieblingsrestaurant. Genießen Sie Ihr Schlemmermahl ganz bewusst, lassen Sie sich den Gaumenschmaus auf der Zunge zergehen bis Ihre Geschmacksnerven vor Freude tanzen und Sie ins Schwärmen geraten. So vergessen Sie ganz schnell Ihren Stress vom Tag.

RIECHEN: Kitzeln Sie mit wohligen Düften Ihre Geruchsnerve. Beduften Sie Ihr Heim mit angenehmen Wohlgerüchen aus der Aromatherapie, nehmen Sie ein duftiges Aromabad oder parfümieren Sie sich mit Ihrem absoluten

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!

Lieblingsduft. Nehmen Sie immer wieder eine „Nase voll“ von Ihrem persönlichen Wohlfühlduft und spüren Sie, wie Sie regelrecht wieder aufblühen.

FÜHLEN: Verwöhnen Sie Ihren Körper und Ihre Haut mit einer sanften Streichelmassage. Verwenden Sie dazu am besten ein spezielles Massage-Öl mit pflegenden Eigenschaften und anregendem Duft. Oder lassen Sie sich mal bei einer Kosmetikerin ausgiebig massieren. Auch eine anregende Partner-Massage erfüllt ihren Zweck. Wie wär's? Tun Sie sich einfach gegenseitig etwas Gutes.

Es gibt so einfache Möglichkeiten, sich den Alltag selbst etwas zu „versüßen“. Probieren Sie doch einmal die Therapien zum Wohlfühlen aus. Diese Therapien beflügeln die Sinne, heben die Stimmung und verwöhnen Körper, Geist und Seele. Es lohnt sich in jedem Fall, sich vom Alltag eine Auszeit zu gönnen und sich selbst etwas Gutes zu tun. So gleichen Sie Stress und Hektik auf angenehme Weise aus und tanken neue Energien. Und ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Lebensfreude.

Was auch immer Sie tun, denken Sie einfach ab und zu auch an sich. Vergessen Sie schon einmal gewisse Verpflichtungen oder delegieren Sie diese einfach. Lassen Sie doch auch andere mal etwas für Sie tun. Teilen Sie Ihre Aufgaben und Verpflichtungen auf Ihre Familienmitglieder auf und schenken Sie sich die gewonnene Zeit für Ihr eigenes Wohlbefinden. Und wenn Sie sich dann so richtig gut regeneriert haben, dann haben Sie auch wieder volle Power, um neue Aufgaben anzupacken. Wohl an und viel Spaß im Leben!

Ihre

Vanessa Halen



Vanessa Halen
Ein neues Leben!

**Neue Lebensfreude, Glück
und Wohlbefinden mit der
Para-Methode**

BoD Book on Demand

Hochglanz-Softcover

Großformat 19 x 27 cm

144 Seiten

zahlreiche Abbildungen

Extra: 12 Farbtherapie-Karten

ISBN 3-89811-731-6

- *Stress und Hektik abbauen*
- *Selbstbewusstsein stärken*
- *Glück und Freude entwickeln*

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihre eigenen Kräfte und Energien zu regenerieren und diese für Ihre persönlichen Lebensziele zu mobilisieren. Ausgewählte Sinnes-Therapien werden zu einem individuellen Wellness-Programm zusammengestellt und helfen ohne großen Aufwand bei der Bewältigung der Lebensaufgaben. Dieser Praxis-Ratgeber im Großformat bietet echte Lebenshilfe aus „erster Hand“ mit viel Gefühl in anschaulichen Beispielen.

Inhalt:

Neue Lebensfreude, Glück und Wohlbefinden mit der sensationellen Para-Methode. Individuelle Wege aus der Lebenskrise. 10 einfache Sinnes-Therapien für alle Fälle. Über 200 Fotos und Abbildungen. Lebenshilfe mit viel Gefühl.

Extra:

12 spezielle Karten zur Farbtherapie mit Anleitung.

Dieser Ratgeber ist überall im Buchhandel oder im Internet erhältlich.



Vanessa Halen
BioAging
mit natürlichen Vitalstoffen

BoD Book on Demand
Hochglanz-Softcover
Großformat 15,5 x 22 cm
92 Seiten
zahlreiche Abbildungen
ISBN 3-8311-4572-5
12,90 EURO
Überall im Buchhandel

Machen Sie das Beste aus Ihrem Alter!

Verjüngen Sie Ihren Körper und Geist mit BioAging. Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie man mit natürlichen Maßnahmen den Alterungsprozess effektiv verzögern, aufhalten und sogar wieder rückgängig machen kann. Mit dem BioAging-Plan stellen Sie sich Ihr persönliches Konzept zur Optimierung Ihres Gesundheitszustandes und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität zusammen.

Natürliches Anti-Aging ohne Hormone

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen eine natürliche Methode des Anti-Aging, jedoch ohne die vielfach umstrittenen Hormone. Hier erfahren Sie, wie Sie mit den biologischen Vitalstoffen aus der täglichen Nahrung sowie mit einer gezielten Nahrungsergänzung die Funktionen von Körper und Geist effektiv optimieren. Der Ratgeber erklärt die besten Vitalstoff-Präparate und nennt zudem die günstigsten Bezugsquellen, damit Sie Ihr gutes Geld nicht für sinnlose und teure Pillen vergeuden.

- **Anti-Aging mit biologischen Vitalstoffen**
 - **Die besten Vitalstoff-Präparate von A-Z**
 - **Die günstigsten Bezugsquellen für Vitalstoffe**
-