

Mir geht's *gut!*

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

Glücklich und bewusst leben



Judith Glück
Weisheit



Jana Haas *Das Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft*

Robert Betz *Dein Weg zur Selbstliebe*

Teal Swan *Den Schatten umarmen*

Ryuhō Okawa *Einladung zum Glücklichein*

Sehnsucht nach der wahren Liebe

Eine von Liebe getragene und stabile Partnerschaft gehört zu den wertvollsten Geschenken im Leben. Und doch gibt es kaum einen anderen Bereich, in dem wir so häufig mit Konflikten, Enttäuschungen und negativen Emotionen konfrontiert werden. Warum fällt es vielen Menschen derart schwer, eine harmonische, liebevolle Partnerschaft aufzubauen und dauerhaft zu bewahren?

Wir alle sehnen uns danach, bedingungslos geliebt und anerkannt zu werden. Wenn wir dann jemanden gefunden haben, der uns als idealer Partner erscheint, glauben wir, das große Los gezogen zu haben. Doch der Partnerschaftsalltag hat häufig wenig mit romantischer Liebe zu tun: Erwartungen werden enttäuscht, Konflikte zehren an unseren emotionalen Ressourcen, im schlimmsten Fall kommt es zur Trennung. In jeder Beziehung werden wir erneut mit unseren Liebesmustern und ungelösten Verstrickungen konfrontiert.

Die Bedeutung der Selbstliebe

Wenn wir uns selbst nicht lieben, befinden wir uns in einem kontinuierlichen Gefühl des Mangels. Wir erwarten von unserem Partner, dass er oder sie unsere Bedürfnisse stillt – wenn das nicht geschieht, sind wir unzufrieden, und es entstehen möglicherweise Konflikte. Die Wahrheit aber ist: Niemand wird uns je etwas geben können, was nicht schon in uns ist. Und niemand ist dafür geschaffen worden, dass er unsere Wünsche erfüllt und uns auf Händen durchs Leben trägt. Dazu haben wir selbst zwei kraftvolle Beine bekommen ...

Herzensqualitäten entwickeln

Die spirituelle Autorin *Jana Haas* bringt es auf den Punkt: »Erst wenn wir uns selbst lieben bis in die kleinste Zelle unseres Körpers, sind wir in der Lage, mit einem anderen Menschen gemeinsam einen lichtvollen Weg durch das Leben zu gehen.« Wie aber gelingt es, den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und seelische Balance zu entwickeln? Es gelingt, indem wir Seelenqualitäten wie Vertrauen, Güte, Liebe, Respekt und Weisheit entwickeln. In der Stille und Meditation, in der täglichen vertrauens- und liebevollen Zuwendung zum Partner können wir unser Herz wieder öffnen. Jana Haas ist davon überzeugt: Wenn wir Frieden mit der Vergangenheit schließen, uns von der Opferrolle verabschieden und Verantwortung für unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Tun übernehmen, stehen uns alle Möglichkeiten offen, ein erfüllendes Miteinander zu gestalten. Darin drückt sich die neue emotionale Intelligenz aus, die unser Zeitalter des erwachenden Bewusstseins benötigt, um auf alte Probleme nicht mit alten Lösungsansätzen zu reagieren. Eine neue Zeit braucht neue Lösungen und damit kluge Köpfe und weise Herzen.

Andrea Löhndorf



Jana Haas hat russische Wurzeln und lebt heute in der Nähe des Bodensees. Durch ihre Hellsichtigkeit gilt sie als Experte für die energetischen und spirituellen Zusammenhänge zwischen Himmel und Erde, wie auch für die tieferen Bedürfnisse unserer unsterblichen Seele. Durch ihre liebevolle, klare Ausstrahlung und ihre spirituelle und psychologische Tiefe, die auch in ihren Büchern ihren Ausdruck finden, eroberte sich Jana Haas eine große Fangemeinde.

BUCHTIPP:



JANA HAAS
Das Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft
Chancen erkennen und leben

Trinity Verlag
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
17,99 €
ISBN 978-3-95550-162-4