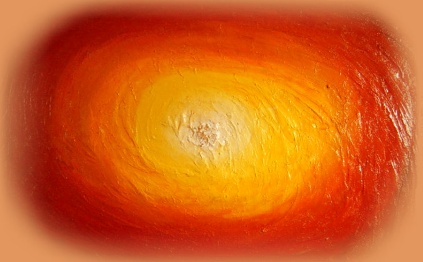


Ruth Stüttgen

Ein Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude
Ein Weg zu Dir selbst



Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und das alles, was geschieht, richtig ist-
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: das nennt man „VERTRAUEN“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben,
Heute weiß ich: das nennt man „AUTHENTISCH-SEIN“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen,
das alles um mich herum
eine Aufforderung zu wachsen war.
Heute weiß ich: das nennt man „REIFE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben
und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mach ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,
was ich liebe und mein Herz zum lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: das nennt man „EHRlichkeit“.

Ruth Stübel

Ein Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude
Ein Weg zu Dir selbst



Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war.
Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „GESUNDEN EGOISMUS“,
aber heute weiß ich: das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört
immer Recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man „DEMUT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um die Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich mehr in diesem Augenblick,
wo alles stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag
und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann.
da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig
und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute: „HERZENSWEISHEIT“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und
Anderen zu fürchten,
denn sogar die Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

*Charlie Chaplin
an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959*