VERÓNICA DE ANDRÉS
FLORENCIA ANDRÉS

ABSOLUTES VERTRAUEN

Die Kraft, das Leben glücklich zu gestalten

KAILASH

jahrzehntelanger Erfahrung im Bereich der Medizin jetzt wissen, ist zum Ausdruck gebrachte Liebe das stärkste Heilmittel der Welt.« Der Chirurg Dr. Jorge Carvajal von der Universidad de Antioquia erklärt seinerseits, dass siebzig Prozent der Krankheiten des Menschen ihren Ursprung im emotionalen Bewusstsein haben, und versichert, dass wir zum Leben vor allem Liebe brauchen: »Die so oft zitierte, häufig besungene und verdammte Liebe ist eine erneuernde Kraft. Liebe ist wunderbar, weil sie einen Zusammenhalt schafft. In der Liebe ist alles lebendig, wie bei einem Fluss, der sich immer wieder selbst speist. In der Liebe können wir uns selbst erneuern, da sie alles ordnet. Liebe kennt keine unrechtmäßigen Übergriffe, kein Verdrängen, es gibt bei ihr keine Angst,

keine Verbitterung, denn wenn du dein Leben durch Liebe in Ordnung bringst, dann ist alles an seinem Platz, und es stellt sich Harmonie ein. Aus der Sicht des Menschen setzen wir sie mit Schwäche gleich, aber die Liebe ist nicht schwach.«

Angst ist stets bereit,
die Dinge schlimmer zu sehen,
als sie wirklich sind.
Titus Livius

Obwohl das im Allgemeinen so angenommen wird, ist Angst nicht immer negativ. Ein Held ist zum Beispiel jemand, der Furcht und Schmerz verspürt, sie überwunden und sich so geändert hat. Angst kann uns jedoch auch einschränken und zu einem Hindernis werden, zu einer zerstörerischen Kraft, die uns bremst und

demotiviert oder sogar lähmt. Wie uns Dr. Carvajal erklärt, ist »Angst, die die Abwesenheit von Liebe darstellt, die große Krankheit. Wenn Angst sich festsetzt, schädigt sie Nieren, Nebennieren, Knochen und Lebensenergie«.

Die Früchte der beiden Paradigmen

Liebe	**Angst**
Flexibilität	Starrheit
Motivation	Demotivation
Optimismus	Pessimismus

Vortrefflichkeit Anstrengung	Perfektionismus Aufopferung
Vergebung	Groll
innerer Frieden	Aggressivität
↓ Vertrauen	↓ Mangel an Vertrauen

Je mehr Zeit wir im Paradigma der Liebe verbringen, desto näher kommen wir dem Glück. Je mehr Zeit wir im Paradigma der Angst verbringen, desto mehr entfernen wir uns davon. Woher wissen wir also, in welchem Paradigma wir die meiste Zeit verbringen? Indem wir betrachten, was wir in unserem Leben erreichen, und vor allem,

indem wir uns entscheiden! Dieses Buch will die Botschaft vermitteln, dass wir jeden Tag wählen können, nach welchem Paradigma wir leben wollen.

Flexibilität statt Starrheit

Was bringt es uns, beweglich und flexibel zu sein? Bei einem starken Sturm fallen die starren Bäume als Erstes um. Andere Pflanzen hingegen wiegen sich mit dem heftigen Wind im Takt und überleben, weil sie biegsam sind. Flexibilität ermöglicht es uns, uns besser an die Herausforderungen des Lebens anzupassen. Wer flexibel ist, kann die Widrigkeiten des Lebens schneller und besser überwinden. Flexibilität ist die Grundlage für Resilienz oder Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit eines