

den Tools aus den neusten Erkenntnissen des Gewohnheitstrainings.

Denn vielleicht wissen wir ja schon, dass wir früher zu Abend essen sollten, und sind auch gewillt, das zu verändern. Aber was, wenn unser Partner gerne weiterhin abends um 20 Uhr sein Steak haben will?! Was, wenn ich schon hundertmal versucht habe, früher aufzustehen, mehr Sport zu machen, mehr zu trinken und weniger zu snacken, es aber einfach nie geschafft habe, dran zu bleiben?

Cate hat auf all dies eine Antwort. Sie weiß, dass das Was nicht ausreicht. Es braucht auch ganz konkrete Tipps und Begleitung für das Wie – und zwar für das Wie heute, aber auch für morgen, nächste Woche, in drei Monaten und nächstes Jahr. Denn erst dann, wenn die neuen Gewohnheiten nicht mehr ein Extra, eine weitere Aufgabe auf unserer To-do-Liste, sind, sondern zu unserem inneren »New-Normal«,

unserem neuen Normalzustand, geworden sind. Dann sind sie so automatisiert, dass uns kein Urlaub, keine kranken Kinder oder die Hochzeitstorte unseres Arbeitskollegen mehr davon abhalten kann, morgen einfach wieder aufs Neue zu beginnen.

Unsere Gewohnheiten zu verändern bedeutet, dass wir in der Tiefe anfangen müssen, über uns selbst anders zu denken. Es braucht einen Wandel in unserer Identität. Wie genau du diesen Wandel hinbekommst und gleichzeitig zu einer gesünderen, mutigeren, kraftvolleren Version deiner selbst wirst, lernst du auf diesen wertvollen Seiten.

Lass dich mitnehmen auf eine Reise zu besseren und gesünderen Gewohnheiten, die auf der Intelligenz der Natur, deiner Zellen und des Universums beruhen, und begib dich auf eine Reise zu deinem wahren Selbst – ein Selbst, das vielleicht bisher überdeckt war, dass

aber erleichtert aufatmen wird, wenn die Oberfläche des Sees endlich wieder zur Ruhe kommen kann.

Ja, du brauchst Mut, Durchhaltevermögen und Neugier. Aber der Unterschied zu vorher ist, dass dein Körper und das ganze Universum hinter dir stehen.

Also, leg los ... und viel Spaß auf deiner Reise!

Dana Schwandt

August 2020

WIR HABEN NUR EINEN KÖRPER

Du hast nur diesen einen Körper. Mit welchen Gewohnheiten gestaltest du ihn?

Es gibt einen Rhythmus, der deinen Körper zum Erblühen bringt. Wenn du diesen Rhythmus kennst und im Einklang mit ihm lebst, wirst du ein wundervolles Leben führen. Diesem körpereigenen Rhythmus liegt eine gewisse Ordnung zugrunde. Hältst du ihn ein, schenkt er dir Vitalität, ignorierst du ihn, leidest du.

Dieses Leiden kann oberflächlich sein und langsam fortschreiten, aber auch tiefgreifend und schmerzhaft sein.

Das Ziel dieses Buches ist es, dein

Wohlergehen zu erhöhen, indem du dich auf den Rhythmus des Lebens, die natürliche Ordnung, einstimmst.

In Aussicht stehen dir ein lebendiger Körper, eine Fülle an Energie und ein erhöhtes Bewusstsein.

Ayurveda, die alte ganzheitliche Wissenschaft der Regenerierung oder Verjüngung, bietet so etwas wie eine Bedienungsanleitung für Körperweisheit und tägliche Routinen, mit denen du gesund alt werden kannst. Wenn du dich in Sachen Wellness und Körperintelligenz auf ein neues Level bringen willst, indem du aus den Fehlern von gestern lernst, dann kann dein Körper sein volles Potenzial entfalten. Aus alten Verhaltensweisen zu lernen ist die Grundlage für Gesundheit und Heilung. Kluge, absichtsvolle Gewohnheiten wirken wie ein Jungbrunnen.