

Knaur.

MELODY BEATTIE



Liebe, was du hast,
dann bekommst du,
was du willst

Ein Workshop in Wundern

MensSana 

verletzt unser Groll uns selbst. Manchmal sind wir außerstande oder nicht willens, Ressentiments loszulassen. Aber wenn sich diese Ressentiments schließlich auflösen, dann können wir das Gefühl haben, als wären wir aus einem Gefängnis entlassen worden. Das bewusste Loslassen von Verbitterung bewirkt, dass wir in Bereichen vorankommen, in denen wir uns zuvor festgefahren hatten.

Wunder gehören dem Bereich des Spirituellen an, doch sie haben nichts mit irgendwelchen Konfessionen oder Religionen zu

tun. Sie unterscheiden oder werten nicht. Sie sind für alle da, genau wie die Sonne. Auch wenn ich aus Achtung vor den Menschen deren Namen geändert habe, sind die Geschichten, die Sie hier lesen werden, wahre Lebensberichte; kein Bericht ist fiktiv oder zusammengestrickt. Diese Geschichten bestätigen, was ich seit 1978 weiß: Jeder von uns kann Wunder vollbringen, die uns und unser Leben verändern.

Halten Sie die Wundermethode vierzig Tage lang durch. Wenn Ihr Wunder dann noch nicht eingetreten ist, machen Sie so

lange weiter, bis sich langsam eine Veränderung einstellt. Danach fahren Sie mit der Methode fort, bis Ihr Wunder vollständig ist.

Wenden Sie die Methode an, sooft Sie wollen: wenn das Leben weh tut und Sie den Schmerz nicht lindern oder beenden können; wenn ein Problem immer wieder auftritt, was auch immer Sie dagegen tun; wenn Sie sich schier zerreißen, um eine Entscheidung zu treffen, sich aber festgefahren haben. Diese Methode hilft in vielen Situationen, etwa wenn Sie nicht aufhören können, etwas zu tun, was nicht gut ist, oder wenn

Sie einen anderen Menschen nicht daran hindern können, Ihnen etwas anzutun.

Die Wundermethode können Sie gar nicht übertreiben. Sie unterstützt Sie darin, gegenwärtig, dankbar und bewusst zu bleiben, und dafür genügen täglich zehn Minuten.

»Ich kann mich nicht entscheiden, welches Wunder ich vollbringen soll«, erklärte mir ein Mann. »An Wundern mangelt es nicht«, erwiderte ich. »Sie können mehr als eins haben.«

Was Sie erwarten können

Wenn Sie die Wundermethode praktizieren, werden Sie zunehmend bewusster leben. Manche Menschen wollen ständig mehr, ungeachtet dessen, wie viel sie bereits haben. Vielleicht erkennen Sie, dass Sie bereits genug besitzen. Diese einfache Methode hilft Ihnen, im Leben gegenwärtiger und damit auch liebevoller zu sein. Manche