

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

## **Zeit für Veränderungen ...**

Frohes Neues Jahr! Mit dem neuen Jahr kommen auch die guten Vorsätze – rasch getroffen, ernst gemeint, schnell verworfen und noch schneller vergessen. Das braucht in diesem Jahr nicht so sein!

### **Wagen Sie den Schritt zur Veränderung!**

Schon kleine Änderungen können Großes bewirken. Hier ein paar Anregungen:

#### **• Veränderungen sind Chancen!**

Keine Scheu vor dem Unbekannten. Oft verursacht Unbekanntes Angst in uns, weil wir nicht wissen, was uns erwartet. Angst gehört zum Leben.

In Gefahrensituationen kann sie lebensrettend sein. Sie ist eine natürliche Antwort auf drohenden Schmerz und entsteht aus der Erkenntnis, dass wir zwangsläufig die Verluste (z.B. gewohnte & vertraute Alltäglichkeiten) zu spüren bekommen werden, die im Rahmen des immerwährenden Wandlungszyklus' auftreten.

Veränderungen lassen sich nicht vermeiden, sie sind Bestandteil unseres Lebens. Wer Entscheidungen fällt, ist auf dem besten Weg, sich Wünsche zu erfüllen und eigene Ziele zu erreichen. Fragen Sie sich also in diesem neuen Jahr: Habe ich bloß auf gute Vorsätze angestoßen oder will ich selbst gute Vorsätze anstoßen?

#### **• Einklang mit sich selbst schafft Harmonie und Zufriedenheit.**

Wer sich selbst als Freund sieht, verschafft sich ein sicheres Selbstwertgefühl und kann dieses auch nach außen transportieren. Sich so anzunehmen, wie Sie sind und dem Beachtung zu schenken, was Sie wirklich ausmacht, erscheint Ihnen vielleicht anfangs schwierig, aber genau hier kann schon die erste kleine Veränderung beginnen.

#### **• Trauen Sie sich selbst etwas zu!**

Sätze wie „Das schaffe ich nicht.“ oder „Das kann ich nicht.“ wirken wie ein Befehl gegen Sie selbst und halten Sie nur auf bei dem, was möglich ist. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – wenn auch manchmal mit kleinen Umwegen. Wer auf sich vertraut und sein Leben als eine Herausforderung betrachtet, gestaltet sein Leben – Sie sind Ihr eigener Regisseur und Hauptdarsteller.

#### **• Grenzen können überwunden werden.**

Immer wieder stoßen wir an Grenzen, die uns unüberwindbar erscheinen. Doch stimmt das wirklich, oder gibt es da doch einen Weg? Grenzen entstehen oft nur in unseren Köpfen. Ändert sich unsere Einstellung, verschwindet möglicherweise die eine oder andere Barriere. Seien Sie neugierig und überwinden Sie „Ihre Grenzen“. Dazu braucht es Ihren Mut: trotz Angst zu handeln – es lohnt sich.

#### **• Morgen, morgen, nur nicht heute?**

Wer alles auf die lange Bank schiebt, verpasst das Angebot der Gegenwart. Nutzen Sie die Chance und fangen Sie gleich heute an.

Bejahen Sie Veränderungen – sie sind Ausdruck unseres Lebens. Entscheiden Sie sich nach und nach, welche Veränderungen Sie beschreiten möchten.

Übernehmen Sie die Verantwortung und damit die Macht über Ihr Handeln.

Beginnen Sie in kleinen Schritten und erfreuen Sie sich an allem, was Sie sich selbst erschaffen.

Wir wünschen Ihnen viele spannende Veränderungen und Erfahrungen und in diesem Sinne ein glückliches neues Jahr.

Ihre Christina Gärtner und Ihr fem-Team