



## **NEWSLETTER**



Liebe Freundin, lieber Freund,

es ist wohl normal, dass wir alle die Sonnenseite des Lebens viel lieber mögen, als Zeiten, in denen dunkle Wolken aufziehen. Wenn es uns einmal richtig gut geht, dann hoffen wir, es möge immer so bleiben. In schwierigen Zeiten wünschen wir uns, sie mögen möglichst schnell vorübergehen. Doch ob Sonne oder Gewitterwolken, beides ist ein Teil unseres Lebens. Und

Leben heißt Veränderung.

Seit knapp einem Jahr haben wir alle massive Veränderungen erfahren und werden wohl noch eine ganze Weile damit konfrontiert sein. Dass es das Corona-Virus gibt, können wir nicht ändern, auch wenn manche hoffen, es möge auf wundersame Weise (oder mit genügend Impfstoff) einfach verschwinden.

Und wie dann in diesen Zeiten trotzdem positiv und optimistisch sein? Dazu geht mir immer wieder ein Zitat des amerikanischen Autors und Dozenten Werner Erhard durch den Kopf: "Happiness is a function of accepting what is." Frei übersetzt: Glück ist das Ergebnis der Akzeptanz der Gegebenheiten. Und hier liegt für mich des Pudels Kern: Akzeptanz der Gegebenheiten! Das heißt absolut nicht, dass ich etwas gut finden muss, vielmehr dass ich fähig bin, die Geschehnisse, die außerhalb meiner Macht liegen, zu akzeptieren. In einfachen Worten: Es ist, wie es ist!

Nun heißt es ja im <u>Buch "HEUTE ist mein bester Tag"</u>: Positives Denken ist die Fähigkeit, aus jeder Situation das Beste zu machen. Theoretisch kein Problem und allen klar. Praktisch jedoch, wenn es tatsächlich einmal schwierig wird, die große Übung, die notwendig ist, um das Leben weiterhin lebenswert und gut zu machen. Nach einer Studie achten wir viermal mehr auf Gefährliches als auf Gutes. Jetzt haben wir die Gelegenheit, diese lebensfeindliche Gewohnheit zu durchbrechen. Wir dürfen nicht zulassen, dass uns die vielen negativen Zukunftsaussichten in den Medien – für die nur schlechte Nachrichten gute Nachrichten sind – in Angst und Schrecken versetzen und damit jeder Mitmensch zu einer potenziellen Gefahrenquelle wird. In der Angst können wir keine überdachten Entscheidungen treffen, verlieren unsere Kreativität, unsere Lebensfreude, werden handlungsunfähig und – was jetzt besonders wichtig ist – wir schwächen unser Immunsystem. Die Angst ist die Mutter des Befürchteten!

Von Goethe stammt das Zitat: "Wie es auch sei, das Leben, es ist gut." Um das zu erkennen,

müssen wir unseren Blick verstärkt auf das Gute richten, das gleichermaßen vorhanden ist. Dankbar sein für so vieles, was uns neben allen Herausforderungen täglich geschenkt wird. Das ist wesentlich besser und gesünder, als sich in endlose Gespräche über Corona, die drohenden Gefahren und den bevorstehenden 'Weltuntergang' verwickeln zu lassen.

Durch die Einschränkungen verbringen viele von uns jetzt Zeit in der Natur. Bei Spaziergängen, Radtouren, Wanderungen. Das ist ein wunderbares Mittel gegen trübe Gedanken und um wieder eins mit sich und der Welt zu werden. Die Natur hat heilende Kräfte. Kein Baum macht sich Sorgen um Corona, kein Grashalm, kein Tier. Die Natur strebt nach Wachstum und Entwicklung. Und dieses Streben ist auch in uns Menschen angelegt. Materielles Wachstum war in den vergangenen Jahren oft das Hauptziel. Vielleicht haben wir nun die Zeit für seelisches und geistiges Wachstum. Gerade schwierige Situationen fordern dich auf, klarer zu werden über das, was dich ausmacht. Was in deinem Leben wichtig ist, wie du mit dir, deinen Mitmenschen, deinem Leben umgehen willst. Was du dazu beitragen kannst, damit diese Welt lebenswerter, heller und friedlicher wird.

Und eins ist sicher, irgendwann ist unser Leben zu Ende, ob mit einem Autounfall, einer Krankheit, Corona oder einfach in dem Moment, in dem es uns bestimmt ist. Dann zählt nicht, wie viel Sorgen du dir gemacht hast, wie viel Ängste dir deinen Schlaf geraubt haben, wie oft du dein Leben auf später verschoben hast. Dann ist die wichtigste Frage: Wie hast du gelebt? An was kann sich die Welt erinnern, wenn du einmal nicht mehr bist? Wäre es dann nicht jammerschade, wenn deine Lebensbilanz zum größten Teil aus Sorgen und Nöten besteht, die zum großen Teil gar nicht eingetroffen sind.

Das Leben findet täglich statt – in schönen, aber auch in dunklen Zeiten. Mit deinen Gedanken, Worten und Taten kannst du aktiv dafür sorgen, dass es ein lebenswertes, fröhliches, energiereiches Leben ist. Kümmere dich nicht allzu sehr, um das was kommen wird, sonst verpasst du die einzige Zeit, die dir zur Verfügung steht, die einzige Zeit, in der dein Leben tatsächlich stattfindet: HEUTE!

Ich wünsche uns allen eine große Portion Lebensfreude, Zuversicht und Vertrauen. Und natürlich auch Gesundheit :-)!

Herzlichst

austice Casser

PS: Und weil es in diesen Zeiten besonders wichtig ist, Lebensfreude zu verschenken, haben wir uns ein besonderes Angebot ausgedacht. Bis zum 15.03.2021 ist unser Geschenkservice **kostenlos**. Dazu einfach ein Produkt aus unserem Online-Shop auswählen und dem Warenkorb die Aktion "<u>Lebensfreude verschenken</u>" hinzufügen. Wir verpacken das Produkt liebevoll, legen eine Grußkarte (gewünschtes Motiv und personalisierten Text bitte angeben) hinzu und schicken es an die genannte Adresse.

## "AUCH DAS WIRD VORÜBERGEHEN."

Eine alte Geschichte erzählt von einem ängstlichen König, der einst alle seine Berater rufen lies. Als sie alle versammelt waren, gab er ihnen den Auftrag, aufzuschreiben, was er tun müsse, wenn er einmal in eine sehr bedrängende Situation geriete. Die Berater schrieben eilig hunderte von Ratschlägen auf, doch keiner überzeugte den König. So lies er schließlich einen alten Weisen holen. Dieser schrieb etwas auf einen kleinen Zettel, der genau unter den Siegelring des Königs passte. "Hol ihn raus, wenn du meinst, du wärst am Ende", sagte er zum König.

Lange Zeit trug der König den Zettel unter dem Ring bei sich. Dann drohte ein Aufstand seines Volkes. Verzweifelt und voller Angst holte er den Zettel heraus. Darauf standen die einfachen

Worte: "Auch das wird vorübergehen." Und es ging vorüber. Der König eroberte sein Schloss und seine Regentschaft zurück. Überglücklich lies er sich in seiner Kutsche durchs Land fahren. Er schaute sich um und plötzlich sah er den alten Weisen, wie er neben der Kutsche einherlief und ihm zurief: "Vergiss nicht, mein König, auch das wird vorübergehen."



Bei einer Bestellung unseres Bestsellers, erhältst du eine Cotton-Bag <u>gratis!</u>

Angebot nur 1x pro Kunde. Aktion gültig bis 15.03.2021.





GRATIS

HEUTE ist mein bester Tag - Design-Tasse



Cotton-Bag "HEUTE ist mein bester Tag"



<u>Aktion "Lebensfreude verschenken"</u>

Der Klassiker für zuhause und fürs Büro – die nostalgische Emaille-Tasse, zu... ... unterwegs mit guter Laune Die Tasche für alle Fälle – zum Einkaufen,... Der L.E.T. -Geschenkservice - Aktion "Lebensfreude verschenken" - bis zum...

Preis: 6,95 €

Preis: 12,95 €

Preis: 0,00 €

**L.E.T. GmbH** | Fliederstraße 19 | 63486 Bruchköbel Telefon: +49 (0)6181-9775-0 | Telefax: +49 (0)6181-9775-77 Internet: <a href="www.let-verlag.de">www.let-verlag.de</a> | E-Mail: <a href="www.let-verlag.de">kontakt@let-verlag.de</a>

Geschäftsführung: Christine Lassen | Lisa Vivian

Möchten Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten, dann klicken Sie bitte hier.