



Zeit für die Familie bringt innere Ruhe

„The Power of Now“. Tatsächlich steckt das bewusste Erleben des jeweiligen Moments voller Kraft und schenkt eine Energie, die man dann problemlos in den nächsten Augenblick mitnehmen kann.

Selbstliebe und Liebe

Diese Strategien klingen natürlich zunächst sehr ichbezogen. Das sind sie auch. Aber: Wer sich selbst liebt, kann auch andere Menschen besser lieben. Einfach weil er sich nicht mehr von einem Wust an Erwartungshaltungen, Verpflichtungen und tatsächlichem/eingebildetem Druck beeinflussen lässt und nach seinem Herzen lebt und handelt. Zusammengefasst: Der erste Schritt zur Selbstliebe ist die Beobachtung des Selbst. Der zweite Schritt ist die Achtung vor sich selbst. Beides gehört zusammen. Das Wort „achten“ ist aus gutem Grund

in dem Wort „beobachten“ enthalten: Indem man darauf achtet, wie man über sich selbst denkt, spricht und wie man sich selbst behandelt, wird man aufmerksamer sich selbst gegenüber. Man wird sich im wahren Sinne des Wortes selbst bewusst. Was dann zu einem authentischen Selbstbewusstsein führt.

Aber auf dem Weg dahin verliert man genau diese Selbstsicherheit zunächst einmal: Wer sich selbst und sein Handeln in Frage stellt und sozusagen einen Blick hinter die eigene Maske wagt, erkennt zunächst einmal vor allem all das, was er NICHT ist. Später dann kommt dazu, dass er erkennt, was er nicht sein will und als Resultat: Was er sein möchte.

Auf der Internetseite www.leben-lernen-lieben.de findet sich unter der Rubrik „Selbstliebe“ eine schöne Zusammenfassung:

„Alles fängt bei mir an, auch die Liebe. Ich bin der Mensch, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen werde. Das Beste, was ich also für mich tun kann, ist, mich selbst so zu lieben, mich selbst so zu akzeptieren, mich selbst so anzunehmen, wie ich bin.“



Selbstliebe: Auch sich verwöhnen gehört dazu

Es ist gleichzeitig auch das größte Geschenk, das ich anderen machen kann, denn erst, wenn es mir selbst gut geht, kann ich wirklich etwas geben, erst dann kommt es von Herzen. Und das spüren auch die anderen und können das, was ich für sie tue, leichter annehmen.

Wenn ich liebevoll mit mir selbst umgehe, wenn ich mich um meine eigenen Bedürfnisse kümmere, wenn ich mich glücklich fühle, dann schaue ich mich auch gerne um und frage: Wie kann ich meine Freude teilen? An wen kann ich sie weitergeben? Wenn ich gut gelaunt bin, kann ich auch eine gute Stimmung verbreiten; wenn ich mich stark fühle, kann ich auch anderen Kraft geben; wenn ich mich wohl fühle, kann ich auch anderen mit Wohlwollen begegnen. Dadurch wird die Liebe, die ich für mich selbst empfinde zum Schlüssel zur Liebe, die ich anderen entgegenbringen kann.“

New York beschließt Kalorien-Offenlegung

Hamburger-Urteil

Man darf gespannt sein, wann dieses Gerichtsurteil auch in Europa Furore macht:

In New York wurden jetzt Fast-Food-Ketten dazu verdonnert, den Brennwert ihrer Gerichte offen zu legen. Damit waren vor allem die Hamburger-Giganten wie etwa McDonalds alles andere als einverstanden, sie legten Widerspruch gegen die Entscheidung ein, der allerdings abgelehnt wurde. New Yorks Bürgermeister Michael Bloomberg hat sich den Kampf gegen Gesundheitsrisiken wie Rauchen und fettes Essen auf die Fahnen geschrieben. Den Tabakkonzernen ist er bereits mit saftigen Zigarettensteuern zu Leibe gerückt. In einer Studie aus dem Jahr 2004 waren mehr als 21 Prozent der New Yorker als übergewichtig eingestuft worden – etwa 70 Prozent mehr als noch zehn Jahre zuvor.

Neue US-Studie enthüllt die Hintergründe

Teure Frustkäufe

Für Frauen ist diese Studie nicht wirklich neu: Besonders gern bekämpfen sie schlechte Laune, Ärger und Frust mit Einkaufstouren. Was vielen aber nicht zwangsläufig aufgefallen sein wird – meistens wird das dann richtig teuer...

Denn beim Frust-Shopping greifen sie viel eher zu den unverschämteuren Klamotten. Jetzt fanden Wissenschaftler die Gründe heraus: Demnach wollen vor allem Frauen mit materiellen Dingen ihr Selbstvertrauen wieder aufbauen.

Ein Team der Universität Pittsburgh (Pennsylvania, USA) untersuchte Kaufentscheidungen von 33 Personen. Ergebnis: Wer nicht gut gelaunt war und sehr auf sich selbst fokussiert war, gab das meiste Geld aus. Vorhergehende Studien hatten bereits gezeigt: Je trauriger ein Mensch, desto mehr zieht er sich zurück und konzentriert sich nur noch auf die eigene Person. Die Wissenschaftler aus Pittsburgh kamen nun zu dem Schluss, dass niedergeschlagene Menschen dazu neigen, sich selbst und ihren Besitz als weniger wert anzusehen.

Folglich haben sie wohl ein größeres Bedürfnis, diesen Mangel auszugleichen – mit materiellen Dingen. Ein edles, teures Teil peppt dabei natürlich das Selbstbewusstsein mehr auf als ein billiger Artikel.

Sind Sie bereit für den Sommer?

10%* Rabatt
Massagen und Body Shaping

10%* Rabatt
Schönheitsbehandlungen

10%* Rabatt
Maniküre und Pediküre

10%* Rabatt
Friseur

2x1* spa
Eintritt für 2 zum Preis von 1!

AQUA CLUB TERMAL
BALNEARIO-SPA
Torviscas Alto. COSTA ADEJE

TEL. 922 71 65 55
C/ Galicia s/n. Torviscas Alto, Costa Adeje
comercial@aquacubtermal.com
www.aquacubtermal.com

Gutscheine müssen an der Rezeption vorgezeigt werden. Angebote können nicht mit anderen Vergünstigungen kombiniert werden. Gültig bis 30. Juni 2008.