

Theresa Cheung

ACHTSAMKEITS- RITUALE

Wege zu einem
glücklicheren Leben



Weltbild

Theresa Cheung

Achtsamkeitsrituale



Wege zu einem
glücklicheren Leben

Aus dem Englischen
von Svenja Tengs

Weltbild

INHALT

Danksagungen	7
Einführung: 21 Tage	9
TEIL I: ENTSCHLOSSEN AUFSTEHEN	37
Sieben Lebensverändernde Morgenrituale	39
Lebensveränderndes Ritual #1:	
Früher aufstehen	40
Lebensveränderndes Ritual #2:	
Sich strecken, statt zum Handy greifen	54
Lebensveränderndes Ritual #3:	
Sich eine einfache Frage stellen	65
Lebensveränderndes Ritual #4:	
Einfach atmen	77
Lebensveränderndes Ritual #5:	
In den Spiegel lächeln	86
Lebensveränderndes Ritual #6:	
Die Ziellinie sehen	94
Lebensveränderndes Ritual #7:	
Musik hören	105
Checkliste für den Morgen	113
TEIL II: BEWUSST LEBEN	115
Sieben Lebensverändernde Tagesrituale	117
Lebensveränderndes Ritual #8:	
Eine Sache aufräumen	118
Lebensveränderndes Ritual #9:	
Den eigenen Becher füllen	131
Lebensveränderndes Ritual #10:	
Loslassen	142

Lebensveränderndes Ritual #11:	
Ein kleines Gebet sprechen	154
Lebensveränderndes Ritual #12:	
Jemandem eine Freude bereiten	165
Lebensveränderndes Ritual #13:	
Aufmerksam zuhören	179
Lebensveränderndes Ritual #14:	
Im Hier und Jetzt sein	184
Checkliste für den Tag	196
Teil III: ZUFRIEDEN ZU BETT GEHEN	197
Sieben Lebensverändernde Abendrituale	199
Lebensveränderndes Ritual #15:	
Allein sein	201
Lebensveränderndes Ritual #16:	
Ein Tischgebet sprechen	207
Lebensveränderndes Ritual #17:	
Tagebuch schreiben	214
Lebensveränderndes Ritual #18:	
Ein Selfie schießen	220
Lebensveränderndes Ritual #19:	
Etwas laut wiederholen	226
Lebensveränderndes Ritual #20:	
Das Morgen visualisieren	234
Lebensveränderndes Ritual #21:	
Danke sagen	240
Checkliste für den Abend	244
Nachwort: Das Abenteuer beginnt	245
Literaturverzeichnis	248
Ausgewählte Bibliografie	254
Über die Autorin	256

DANKSAGUNGEN

Ein herzliches Dankeschön an meine Redakteurin, Jo Lal, die mich zu diesem Buch inspirierte, und an Etan Ilfeld für seine Freundlichkeit und seine Unterstützung. Danke auch an Sandy Draper für ihre unschätzbare wertvolle Hilfe und ihre Ideen beim Entwicklungslektorat sowie an alle, die bei Watkins Media an der Erstellung dieses Buches beteiligt waren. Es war mir eine Freude und ein Privileg, mit einem Verlag zusammenzuarbeiten, der auf dem Gebiet Geist/Körper/Seele eine beeindruckende Geschichte vorweist und einen hervorragenden Ruf genießt.

Von Herzen danke ich der Bücherbloggerin Kim Nash (<https://kimthebookworm.co.uk>), die mir jeden Tag voller Inspiration und Freude bei der Gestaltung meiner Social-Media-Seite hilft. Wie immer gehen mein tiefster Dank und meine Liebe an Ray, Robert und Ruthie für ihre Liebe, ihre Geduld und ihr Verständnis in der Zeit, in der ich in das lebensverändernde Ritual, dieses Buch zu schreiben, eintauchte.

Einführung

21 Tage



»Wir sind, was wir wiederholt tun.«
Aristoteles

Vor einigen Jahren sah ich im Fernsehen ein faszinierendes Gedankenexperiment, das vom genialen Magier und Hypnotiseur Derren Brown durchgeführt wurde. Er versammelte mehrere Personen in einem Raum und sagte, die Tür werde erst dann aufgeschlossen, wenn bestimmte Hinweise entschlüsselt wären. Das Experiment begann und jeder im Raum richtete seine Aufmerksamkeit darauf, Zeichen wie Zahlenfolgen und blinkende Lichter zu deuten, jedoch vergeblich. Als die festgelegte Zeit für das Experiment vorbei war, wurde verkündet, dass jeder Hinweis, der während des Experiments gegeben wurde und angeblich zum Aufschließen der Tür hätte führen sollen, vollkommen bedeutungslos und unlösbar gewesen und die Tür schon kurz nach Beginn des Experiments aufgeschlossen worden sei. Niemand im Raum hatte daran gedacht, zu überprüfen, ob die Tür tatsächlich verschlossen war. Es wurde lediglich angenommen. Jeder im Raum hätte einfach die Tür öffnen und jederzeit hinausgehen können!

Genau darum geht es, kurz gesagt, auch in diesem Buch. Es gibt eine überraschend einfache Art und Weise, wie wir unser Leben zum Besseren verändern können, doch die meisten von uns haben bisher nicht daran gedacht, weil es allzu offensichtlich ist. Wir gehen davon aus, dass das Leben außerhalb unserer Kontrolle liegt oder dass wir es ändern können, indem wir unsere Gedanken verändern. Die ein-

fachste und effizienteste Methode, unser Leben zu verbessern, besteht jedoch in der Änderung unserer täglichen Handlungen – und damit können wir schon heute beginnen.

Die meisten von uns wissen nicht, dass unser tägliches Erleben durch wiederholtes Tun geprägt wird. Wir glauben, unsere Zukunft würde geformt durch wichtige Ereignisse, Entscheidungen, Gedanken und die Meinungen anderer, doch dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass Alltagshandlungen der goldene Schlüssel sind. Wenn Sie genau darauf achten, was Sie jeden Tag tun, werden Sie beobachten, wie sich Ihr Leben verändert.

Sogar diejenigen, die sich darüber bewusst sind, wie sich tägliche Handlungen auf unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit auswirken, haben das lebensverändernde Potenzial dieser Handlungen meist nicht ganz erfasst. Wir wissen, dass bestimmte Dinge wie Tagebuchschreiben oder Tiefenatmung unser Wohlbefinden verbessern können, doch wir sind uns nicht ganz sicher, warum. Der eine Lehrer leitet uns an, uns in Dankbarkeit zu üben, der andere trägt uns auf, zu meditieren, wieder andere haben davon völlig verschiedene Ansätze und Empfehlungen, aber welche sind richtig? Die Ratschläge erscheinen so vage und unzusammenhängend und funktionieren anscheinend allenfalls sporadisch. Entgegen guter Absichten bleibt unser Leben im Grunde unverändert.

Wiederholt man jedoch häufig genug eine bestimmte Handlung, wird sie zur Gewohnheit. In diesem Buch soll es nicht darum gehen, positive Gewohnheiten anzunehmen, denn sie können uns nicht mit dem Feld unendlicher Möglichkeiten verbinden und unser Leben daher auch nicht verändern. Um Liebe, Erfolg und Glück anzuziehen, müssen –

wie Untersuchungen gezeigt haben – Alltagshandlungen eine Art heilige Bedeutung und Kraft erhalten: Sie müssen ritualisiert werden.

Jedes Ritual in diesem Buch wird Ihr Leben von Grund auf zum Besseren verändern, wenn Sie es mindestens 21 Tage lang ausführen. Sie werden eine positive Veränderung feststellen, wenn Sie alle Rituale in Ihr Leben integrieren – für die meisten benötigen sie nur wenige Minuten. Dieses Buch wird Ihnen beweisen, dass Sie das sind, was Sie tun. Sie werden nicht mehr daran zweifeln, dass von Ihren täglichen Ritualen eine erstaunliche, lebensverändernde Kraft ausgeht.

Tun ist sein

»Das Ritual ist für die innere Wissenschaft, was das Experiment für die äußere Wissenschaft ist.«

Timothy Leary

Man müsste schon hinterm Mond gelebt haben, wenn man noch nie etwas von jenem Selbsthilfekonzent gehört hat, demzufolge Gedanken schöpferische Kräfte besitzen. Von Rhonda Byrne und ihrem millionenfach verkauften Buch *The Secret – Das Geheimnis* bekannt gemacht, basiert dieses Konzept zwar auf einer tiefen Wahrheit, beinhaltet gleichzeitig aber ein gravierendes Problem. Hat positives Denken für Sie jemals wirklich funktioniert?

Haben Sie Ihre Affirmationen wiederholt, mit dem negativen Denken aufgeräumt und kosmische Gebote ins Universum ausgesandt, ohne dass sich Ihr Leben verbessert