

Anita Schmidt

Ich will **MICH** leben

WEGE zu mir – mit dir – durch Krisen – ins Licht

Texte mit wohltuenden und kraftgebenden Impulsen
in bewegenden und herausfordernden Zeiten.

Begleitet von berührenden Bildern vorwiegend aus der Natur.



Dieses schönbebilderte und ratgebende Buch
eignet sich auch hervorragend als Geschenk.

Zu beziehen ist es bei Anita Schmidt,

Im Gersegge 44, 58119 Hagen

kontakt@impuls-as.de; 02334 / 814777

www.leuchtimpulse.de

Die Autorin und Fotografin:

1. Auflage Mai 2019

© Anita Schmidt 2019

58119 Hagen-Hohenlimburg

Text- und Bildgestaltung, Lektorat: Anita Schmidt

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Wir-machen-Druck

Urheberrechtlich geschützt



Anita Schmidt, Jahrgang 1963, ist Diplom-Pädagogin, Sozialtherapeutin und Familienmediatorin. Sowohl ihr beruflicher wie privater Lebensweg führte sie immer wieder zu intensiven Auseinandersetzungen mit dem Ziel der Selbsterkenntnis, Potenzialentfaltung und Weiterentwicklung.

Einige daraus gewonnene Erkenntnisse möchte sie nun gern anderen Menschen als Denkanstöße weiter geben.

Anita Schmidt leitet in Hagen (Westf.) eine Psychosoziale Praxis für Krisen- und Konfliktsituationen – im Innen und im Außen – wie auch für Gesundheits- und Naturcoaching.

www.Leuchtimpulse.de



Ich bin ein Wegbegleiter!

Einer, der dazu anregt, innezuhalten
und sich auf die Suche
nach der eigenen Identität zu machen.

Einer, der Mut macht,
aus Anpassung und Funktionalität auszusteigen,
um den eigenen Weg zum Glück zu finden.

Ich möchte Menschen, die nicht – oder noch nicht ganz –

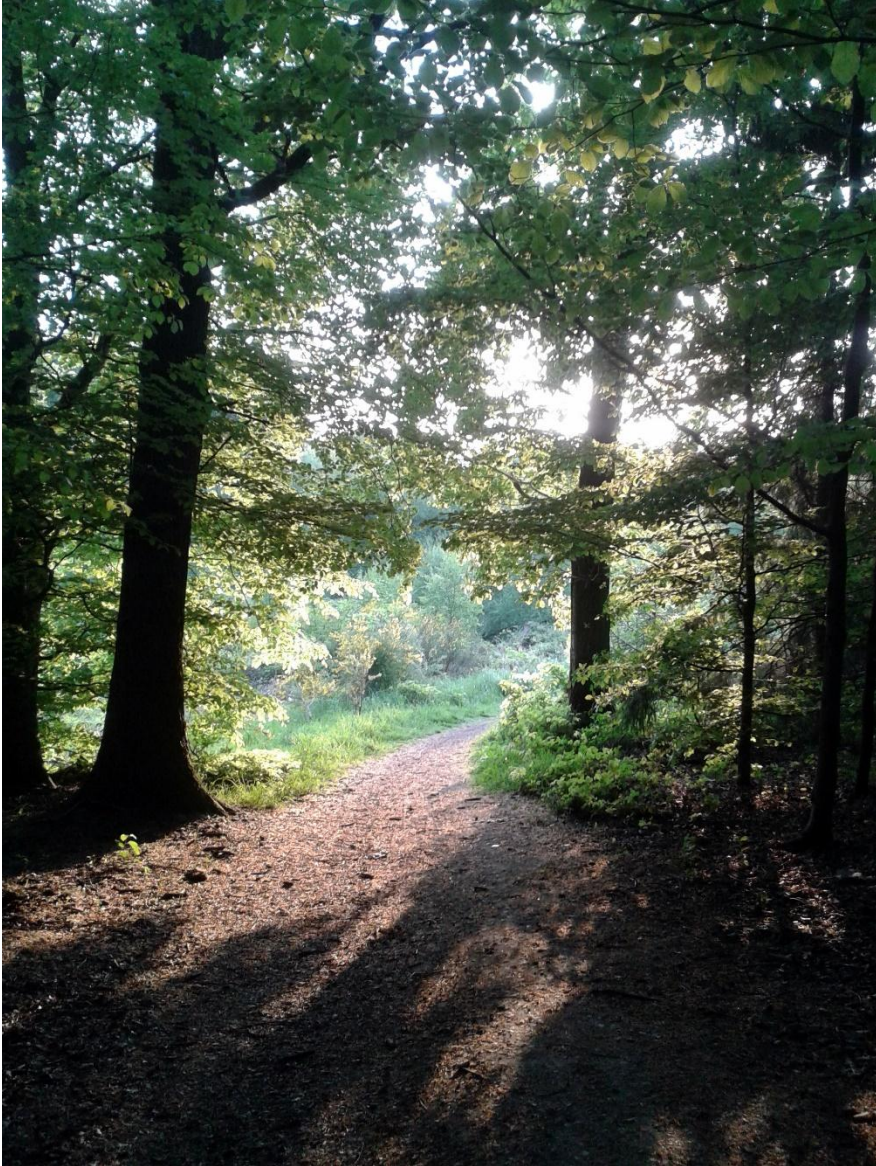
- ☀ in ihrer Zufriedenheit leben,
- ☀ sich erfüllt fühlen,
- ☀ in ihrer Mitte angekommen sind,
- ☀ sich und anderen mit Achtung begegnen,
- ☀ gut für ihr eigenes Wohlergehen sorgen

- besonders in belastenden und
herausfordernden Situationen oder Zeiten –

liebepoll und aufmunternd begleiten,
hilfreiche Denkanstöße vermitteln,
an wertvolle Erkenntnisse erinnern,
etwas Halt und Orientierung geben.

Und da viele ausführliche Ratgeber für unsere
schnellelebige Zeit oft etwas zu zeitintensiv sind,
gibt es diese Denkanstöße und Erkenntnisse
in kurzen einprägsamen Texten mit Bildern.

Ich bin kein Buch für's Regal,
sondern ein Nachschlagewerk,
in dem man immer mal wieder
zur rechten Zeit und zum passenden Thema
hilfreiche Impulse finden kann.



Erster Teil:

Auf dem Weg zu mir

*Mit Selbsterkenntnis und Selbstbeachtung
zu Selbstwert und Selbstliebe*

Zweiter Teil:

Auf dem Weg mit dir

*Mit Selbstreflexion und Selbstannahme
zu Nähe und Akzeptanz*

Dritter Teil:

Auf dem Weg aus Krisen und Trauer

*Mit Zulassen und Annehmen
zu Wandlung und Weiterentwicklung*

Vierter Teil:

Auf dem Weg zum Licht

*Mit Hoffnung und Mut
zu Vertrauen und Erfüllung*

Erster Teil:

Auf dem Weg zu mir

*Mit Selbsterkenntnis und Selbstbeachtung
zu Selbstwert und Selbstliebe*



Ich will mich leben	12
Ketten sprengen	14
Aus der Rolle fallen	16
Zu mir stehen	18
Liebenswertes Geschenk	20
Gut genug	22
Mein inneres Kind	24
Schutzmauern	26
Selbstverantwortung	28
An mein Selbst	30
Du zählst	32
Aufmerksamkeit für dich	34
Positive Lebensgestaltung	36
Stille	38
Muße	40
Keine Zeit?	42
Lass' die Seele fliegen	44
Selbstgemachtes Glück	46
Meine Schatztruhe	48
Lebens-Luxus	50
Ein Stück Natur	52
Liebes-Macht	54
Zuhause	56
Ankommen in meinem Leben	58

Zweiter Teil

Auf dem Weg mit dir

*Mit Selbstreflexion und Selbstliebe
zu Nähe und Akzeptanz*



Auf der Suche	62
Mit mir Sein	64
Gefühlschaos	66
Zerrissen	68
Ich liebe mich	70
Wie schön es ist, mit dir zu sein	72
Ich liebe	74
Zusammen kommen	76
Liebe braucht Nahrung	78
Der Weg zu zweit	80
Nähe	82
Spiegel der Liebe	84
Du bist ein Geschenk	86
Beziehungsstress	88
Aggressionen	90
Achtsamkeit	92
Spiegelnde Begegnungen	94
Jeder Mensch ist wichtig	96
Betrachtungsweise	98
Veränderung	100
Versöhnung	102

Dritter Teil

Auf dem Weg aus Krisen und Trauer

*Mit Zulassen und Annehmen
zu Wandlung und Weiterentwicklung*



Lebensfluss	106
Abenteuer Leben	108
Eine Krise ist ...	110
Trennung – auch eine Chance	112
Immer noch Sehnsucht	114
Loslassen	116
Abschied	118
Wenn die Seele Trauer trägt	120
Licht ins Dunkel	122
Flucht vor Gefühlen	124
Durch die Trauer gehen	126
Wenn der Herbst kommt	128
Die Sprache des Körpers	130
Wendepunkt	132
Sei dein bestes Stück	134
Selbstfürsorge	136
Die eigene Schöpferkraft entdecken	138
Die Macht meiner Gedanken	140
Blick ins Helle	142
Neuanfang	144

Vierter Teil

Auf dem Weg zum Licht

*Mit Hoffnung und Mut
zu Vertrauen und Erfüllung*



Frieden	148
Glaube	149
Glauben	150
Vertrauen	152
Bei mir sein	154
Durch Glaube zur Gelassenheit	156
Heilung durch Vergebung	158
Erfüllung	160
Schleier aus Licht	162
Licht der Heilung	164