

DIANA KRSTESKI

*Alle  
**Basics** aus meinem Buch  
für dein **selbstbewusstes**  
**und glückliches Leben**  
im Überblick*

GLÜCKSKIND Services

[www.glueckskind-services.de](http://www.glueckskind-services.de)



**Alle Basics aus meinem Buch für dein selbstbewusstes und glückliches  
Leben im Überblick**

Copyright © 2015 Diana Krsteski  
Ausgabe: Oktober 2015  
Version: 1.0

[www.glueckskind-services.de](http://www.glueckskind-services.de)  
[diana.krsteski@glueckskind-services.de](mailto:diana.krsteski@glueckskind-services.de)

Coverfoto: shutterstock  
Gestaltung: Marek Firlej

*„Lerne zu werden, der Du bist!“*

— Pindar

*„Erinnere dich, dass alles nur Meinung ist und dass es in deiner Macht steht,  
zu meinen, was du willst.“*

— Mark Aurel

## Inhalt

Alle Basics für dein selbstbewusstes, energetisches und glückliches Leben <i>kompakt</i>	4	Wirke selbstbewusst an deiner Glaubenswelt	21
Ein neuer Tag hat begonnen	5	Sei neugierig	21
Lass Schuldgefühle los	5	Sei authentisch und pflege einen gesunden Egoismus	22
Wirke mit Farben	6	Hilf anderen Menschen	23
Meditiere	7	Kümmere dich liebevoll um deinen Körper	23
Praktiziere Yoga	8	Lass alle deine Gefühle zu	24
Bewege dich täglich an der frischen Luft und in der Natur	9	Akzeptiere, was JETZT ist	25
Finde den Flow	9	Stärke deinen Willen	25
Sei achtsam	10	Übernimm jederzeit die volle Verantwortung für dich	26
Atme bewusst	10	Tu dir Gutes	27
Achte deine Grenzen	11	Erhöhe deine Fehlerfreundlichkeit	27
Richte deinen Fokus regelmäßig wohltuend aus	12	Senke deine Ansprüche	28
Ernähre dich leicht und trinke viel Wasser	12	Achte auf deine Wortwahl	29
Beobachte deine Gedanken	13	Nutze deinen Körper	30
Gehe früh schlafen und stehe in der Früh auf	13	Lebe lösungsorientiert	31
Rezipiere bewusst	14	Erlaube dir Freude, Feiern und Lust	32
Sei dankbar	15	Konsumiere Medikamente bewusst	33
Stärke dein Selbstwertgefühl	16	Lobe und schätze dich selbst	33
Komm in Aktion	16	Verzeihe dir und anderen	34
Stärke deinen Gemütlichkeitsminister	17	Schaffe dir ein wertschätzendes Umfeld	35
Nähre deinen Gelassenheitsminister	18	Lass los	35
Lies Biografien, die dich inspirieren – finde deine Lebens-Mentoren	18	Hör auf, dich zu rechtfertigen	36
Umgeb dich mit kleinen Kindern	19	Mach mal Entwicklungspause	37
Miste regelmäßig aus	19		
Notiere die Top 5 deines Tages	20		
Visualisiere	20		

## Alle Basics für dein selbstbewusstes, energetisches und glückliches Leben *kompakt*

Bewusstsein ist NICHT einmal gelernt und daraufhin stets für dich verfügbar.

Es ist ebenso vergänglich wie alles andere und bedarf daher deiner regelmäßigen Aktivierung und Benutzung.

Dafür habe ich für dich die wichtigsten Größen aus meinem Werk

»**GLÜCKS BEWUSSTSEIN. Entdecke dein wahres Selbst! Fühl dich frei, vertraue und lebe! Jetzt!**« für dein selbstbewusstes und energetisches Leben knackig zusammengefasst und um einige wohltuende Aspekte erweitert.

Ein kurzer Blick hinein kann dich, gerade in Momenten des Abgedriftetseins, schnell wieder auf die rechte Spur leiten. Du kannst meine Basics ebenso gut als tägliche Frischekur betrachten und nach Belieben dosiert damit wirken und dich darüber energetisieren.

*Viel Freude dabei und jede Menge  
frische Energie für dein Leben!*

**GLÜCKS  
BEWUSSTSEIN.**  
Entdecke dein  
wahres Selbst!  
Fühl dich frei,  
vertraue und  
lebe! Jetzt!  
*Als E-Book oder  
Taschenbuch*



## Ein neuer Tag hat begonnen

An jedem neuen Tag bist du ein neuer Mensch. Lass den vergangenen Tag also bewusst hinter dir und öffne dich für all die schönen Momente, die dir dieser neue Tag beschert. Sage dir direkt nach dem Aufwachen: »Ich genieße und feiere diesen Tag. Ich bin bereit, Freude, Leichtigkeit, Reichtum, Wohlstand, Macht, Gesundheit, Liebe, Vertrauen, Fruchtbarkeit und (setze hier das ein, was du dir für dein Leben wünschst) zu empfangen. Ich gebe mich der Fülle des Lebens hin. Ich vertraue und bin frei.« Strecke dich bewusst, nimm deine Körperlichkeit wahr und hüpfе frisch und munter aus deinem Bett! Dein Leben wartet auf dich.

**Leitsatz:** *»Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.«*

## Lass Schuldgefühle los

Mach dir klar, dass du, ich, jeder Mensch »Fehler« (ich spreche in Zukunft nur noch von »Lernfeldern«, da ich diesen Ausdruck charmanter und treffender finde) begehen darf. Nur so kannst du wachsen, kannst etwas lernen, kannst Reife erlangen. Ein wahres Sprichwort sagt: »Wo gehobelt wird, fallen Späne.« Was nichts anderes bedeutet als: Wenn du lebst, dich bewegst, wirkst, raus gehst in die Welt – dann entdeckst du unweigerlich deine Lernfelder. Du fällst hin und stehst wieder auf. Das ist Teil des Lebens und du darfst dich mit all deinen Lernfeldern wertschätzen und lieben. Sie gehören zu dir dazu. Mach dir das jeden Tag deines Lebens bewusst und vergib dir sanftmütig und mitfühlend, wenn du nach und nach deine Lernfelder erkundest und durch sie wächst.



Niemand sonst braucht dir zu verzeihen. Niemand sonst braucht dir zu vergeben. Außer du dir selbst. Sage dir deshalb täglich und besonders, wenn du dich klein fühlst: »Ich vergebe mir achtsam meine Lernfelder und akzeptiere, dass diese mein Leben bereichern. Ich sehe den Sinn in jedem einzelnen Lernfeld und ziehe meine Lehren daraus. Ich bin frei und voller Energie.«

**Leitsatz:** »*Manchmal gewinnst du, manchmal verlierst lernst du.*«

## **Wirke mit Farben**

Eine simple Methode, dein Energie-Level zu maximieren, ist: Nutze die Kraft der Farben!

Jede Farbe hat für dich eine Bedeutung und weckt in dir Emotionen, welche wiederum auf deinen Energiehaushalt wirken. Farben stellen etwas mit dir an. Sie aktivieren, beleben, schaffen Klarheit, beruhigen oder beschweren dich als ihren Betrachter. Ein bekanntes Beispiel ist die Farbe Rot als Kraftfarbe, welche deine Lebensgeister weckt. Rot stimuliert unter anderem das Gefühl der Daseinsberechtigung, gibt dir Power und feuert dich an. Gerade in Momenten, in denen du dich klein und wertlos fühlst – deinen Platz auf dieser Welt anzweifelst – kannst du dich mit roten Kleidern, Blumen und Wohnaccessoires umgeben, sofern du das Verlangen danach verspürst.

Frage dich täglich: »Welche Farbe unterstützt mich heute?«

Prüfe: Welche Farben trägst du gerade und wie ist deine Farbwelt um dich herum aktuell gestaltet? Was verrät dir das über dich und deine Gedanken/Gefühle? Wie kannst du dich mit Farben täglich unterstützen und energetisieren?

Mein Laden-Tipp: Der Laden *ENERGIE & FARBE* in Karlsruhe. Hier findest du außergewöhnliche Produkte nach Farben und Sinnen sortiert sowie handge-

[www.energie-und-farbe.com](http://www.energie-und-farbe.com)

machte Mode und Schmuck. Die Ladenbesitzerin Manuela Seith bietet außerdem Farb-Coachings an.

**Leitsatz:** »*Ich gestalte mein Leben mit Farben, die mir gut tun.*«

## **Meditiere**

Du hast einen Verstand, mit dem du dir wichtige Erkenntnisse verschaffst, Herausforderungen bewältigst und Entscheidungen triffst. Aber du bist NICHT dein Verstand und es macht demnach mächtig Sinn, dich täglich darin zu üben, dich von diesem Vernunftinstrument zu distanzieren, um dir bewusst zu machen, dass es lediglich ein Werkzeug ist, welches du selbstbestimmt nutzen kannst – oder eben nicht. Meditiere täglich fünf Minuten oder mehr und lerne dabei, in dir selbst zu ruhen. Deinem Verstand nicht zwangsläufig folgen zu müssen. Lerne, dich selbst (besser) kennen und verinnerliche, dass Gedanken flüchtig sind – sie kommen und sie gehen und es liegt an dir (!), welche Gedanken du mit deiner Aufmerksamkeit nähren willst und welche nicht. Du musst NICHT jedem Gedanken folgen. Und schon gar NICHT, wenn der Gedanke dir deine Lebenskraft nimmt. Meditation (wenn auch nur fünf Minuten am Tag) ist eine wunderbare Kur für deinen Geist, deinen Körper und deine Seele! Weil sie deinen Fokus neutralisiert und dich dabei anleitet, deine Aufmerksamkeit gezielt auf das zu lenken, was dir gut tut. Eine Einführung in die Meditation findest du in meinem Buch »**GLÜCKS BEWUSSTSEIN**«.

**Leitsatz:** »*Ich meditiere täglich mit Freude.*«