Übung: So finden Sie Ihre Lebensfreude

Diese Übung ist, anders als der einleitende Konstitutions-/Energietest, nicht Dosha-bezogen. Sie soll Ihnen helfen, Ihre persönliche Lebensfreude näher kennen zu lernen. Wenn wir uns unserer Lebensfreude(wieder) annähern, können wir bewusst Dinge vermeiden, die uns aufreiben und unsere Lebensfreude eindämmen.

Beantworten Sie folgende Fragen, in einem ungestörten und ruhigen Moment.

- Wie definiere ich für mich Lebensfreude?
- Wie fühlt sie sich an (z.B. leicht, fröhlich, ein Gefühl von Freiheit, Sicherheit usw.)?
- Wann habe ich mich das letzte Mal in meinem Leben genau so gefühlt?
- Welche inneren Bedürfnisse sollen in meinem Leben gedeckt sein, damit ich meine Vorstellung von Lebensfreude erreichen kann?
- Wie kann ich diese inneren Bedürfnisse stillen?
- Welche äusseren Anforderungen bestimmen aktuell mein Leben?
- Halten sich das Erfüllen der äusseren Anforderungen und der inneren Bedürfnisse bei mir die Waage?
- Wenn nicht, welche Anpassungen kann ich vornehmen, damit die inneren Bedürfnisse mehr im Fokus stehen. Schreiben Sie drei konkrete Dinge auf, die ich bald umsetzen kann.

Die Lebensfreude ist ein tief verankerter Wird, der die Quelle Ihres Tuns darstellen soll. Das heisst nicht, dass Sie diesen in jeder Sekunde Ihres Lebens spüren müssen. Wichtig ist, dass Sie sich immer wieder auf diese zurückbesinnen können, besonders dann, wenn das Kapha-Dosha einmal zu dominant ist und wir uns festgefahren, betrübt oder wertlos fühlen.

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 65

Jacqueline Nef, Ahornstrasse 20, 8600 Dübendorf