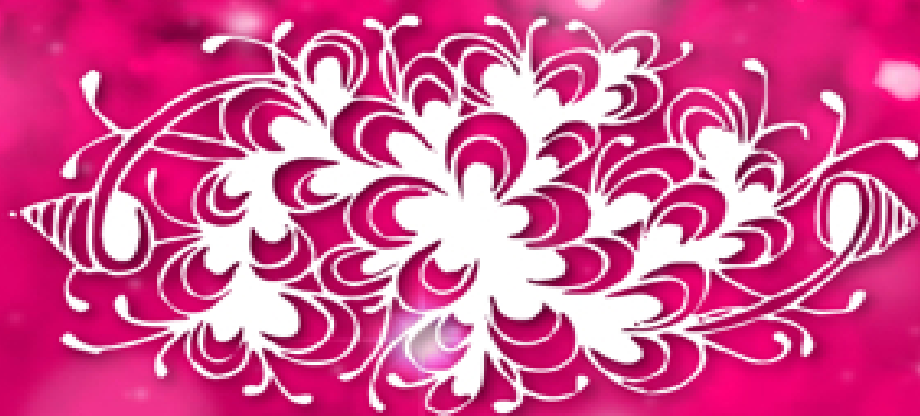


Mira Salm

Der große
Ratgeber für mehr

Gelassenheit



Impressum:

Gelassenheit lernen:

Der große Ratgeber für mehr Gelassenheit –
Wie Du mit einem kleinen Trick sofort Deine innere Haltung
verändern kannst und Entspannung, Gelassenheit und
innere Ruhe findest

(Gelassenheit lernen, Stressbewältigung,
Stressmanagement, Entspannung, Stress vermeiden,
gelassen leben, gelassen bleiben)

Mira Salm

Copyright: © 2018 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

published by: neopubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

ISBN: 978-3-746726-56-4

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich dürfen auch Männer dieses Buch lesen)



Inhalt

[Vorwort](#)

[Was ist Gelassenheit?](#)

[8 Gründe für fehlende Gelassenheit](#)

[Auswirkungen von mangelnder Gelassenheit](#)

[Wie Sie gelassen durchs Leben gehen - das entscheidende Prinzip](#)

[10 Wege, wie Sie Gelassenheit erreichen \(mit Schritt für Schritt Anleitung\)](#)

[Weg 1: So bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht](#)

[Weg 2: So lassen Sie sich nie mehr von äußeren Einflüssen unter Druck setzen](#)

[Weg 3: So bleiben Sie trotz Problemen gelassen](#)

[Weg 4: So lassen Sie Sorgen und Ängste los](#)

[Weg 5: So ändern Sie Ihre innere Einstellung und Ihre Erwartungen](#)

[Weg 6: So bleiben Sie auch in einem schwierigen Umfeld gelassen](#)

[Weg 7: Sofortmaßnahme: So werden Sie in wenigen Minuten Anspannung und innere Unruhe los](#)

[Weg 8: So tun Sie sich Gutes und laden Ihre Akkus auf](#)

[Weg 9: So finden Sie Geborgenheit in sich selbst](#)

[Weg 10: Atemtechnik & Meditation für Gelassenheit und innere Stärke](#)

[Wie Sie langfristig Ihre Gelassenheit behalten](#)

[GROSSER BONUSTEIL](#)

[Meine 10 wirksamsten Praxis-Tips für sofort mehr Gelassenheit - diese Tips beseitigen auch tief liegende und unbewusste Ursachen fehlender Gelassenheit dauerhaft](#)

[Tip Nr. 1: Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse](#)

[Tip Nr. 2: Seien Sie nachsichtig mit sich](#)

[Tip Nr. 3: Meiden Sie Reizüberflutung und Hektik](#)

[Tip Nr. 4: Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche](#)

[Tip Nr. 5: Geben Sie Verantwortung ab und lassen Sie sich helfen](#)

[Tip Nr. 6: Grenzen Sie sich von Ihrer Arbeit ab](#)

[Tip Nr. 7: Tun Sie immer eine Sache nach der anderen - 80% reichen oft aus](#)

[Tip Nr. 8: So können Sie Perfektionismus ablegen](#)

[Tip Nr. 9: Seien Sie nachsichtig mit Anderen](#)

Tip Nr. 10: So vertrauen Sie in Ihre eigenen Kräfte

Schlusswort

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

*Gelassenheit gewinnen wir,
wenn wir unseren Blick auf das Leben
und uns selbst verändern.*

Mira Salm



Vorwort

In unserer hektischen Zeit mit ihren schnellen Veränderungen, den unzähligen Möglichkeiten und den steigenden Erwartungen fällt es immer mehr Menschen schwer, gelassen durchs Leben zu gehen.

Wir setzen uns (und Andere) mit unseren hohen Erwartungen unter Druck oder haben das Gefühl, die Erwartungen, die an uns gestellt werden, nicht erfüllen zu können und fühlen uns unsicher oder unruhig.

Wir sind häufig gereizt und reagieren in manchen Situationen unangemessen. Und wir machen uns öfter Sorgen und werden nicht selten von verschiedenen Ängsten geplagt.

Wenn es Ihnen auch so geht, dann sind Sie damit nicht alleine. Den meisten Menschen geht es wie Ihnen – aber die wenigsten zeigen es oder sprechen darüber.

Doch es gibt einen Schlüssel, mit dem Sie innere Ruhe finden und auch in unserer hektischen Welt dauerhaft entspannt und glücklich leben können: Gelassenheit.

Gelassenheit beginnt mit unserer inneren Einstellung. Jeder Mensch kann lernen, seine Gedanken selbst zu steuern und dadurch sein Leben und sein inneres Wohlbefinden zu verändern. Wir können unsere Gedanken und unseren Alltag so gestalten, dass wir dauerhaft gelassen durchs Leben gehen können.

In diesem Buch erfahren Sie, warum Sie das auch tun sollten.

Sie erfahren, welche gefährlichen Auswirkungen ein Mangel an Gelassenheit auf unser Leben, unser Wohlbefinden und

unsere Gesundheit hat und Sie werden erkennen, warum es auch für Sie so wichtig ist, dieses Thema nicht aufzuschieben, sondern jetzt etwas zu verändern.

Sie erfahren, welche acht Gründe daran schuld sind, dass Menschen ihre Gelassenheit verlieren und Sie werden verstehen, welche dieser Gründe Ihnen die Gelassenheit rauben und warum das so ist.

Sie erhalten 10 Strategien, mit denen Sie jeden dieser Gründe an der Wurzel packen und im Kern beseitigen können, um so auch dauerhaft Ihre Gelassenheit wieder zu gewinnen. Zusätzlich lernen Sie auch Sofortmaßnahmen kennen, mit denen Sie in herausfordernden und stressigen Situationen in nur wenigen Minuten innere Ruhe und Gelassenheit (zurück) gewinnen können.

Und Sie erfahren, mit welchen drei Ritualen Sie Ihre Gelassenheit auch dauerhaft behalten – egal was in Ihrem Leben geschieht...

Anschließend gehe ich mit Ihnen noch tiefer zu den Ursachen, die uns unsere Gelassenheit rauben und stelle Ihnen meine 10 wirksamsten Tips aus der Praxis vor, mit denen Sie sofort selbst tief liegende und bislang unbewusste Ursachen erkennen und beseitigen und so dauerhaft Gelassenheit finden. Zu jedem Tip erhalten Sie eine ausführliche Erklärung und eine Schritt für Schritt Anleitung zum sofort Umsetzen.

Wir alle können Gelassenheit finden, wenn wir erst einmal verstanden haben, was uns wirklich unsere Gelassenheit raubt und wenn wir in der Tiefe bei den Ursachen ansetzen, anstatt Schnelltechniken für den Moment zu erlernen, die die Ursache nicht berühren.

Dazu müssen wir zunächst einmal verstehen, wie ungesunde Erwartungen uns unsere Gelassenheit nehmen

können.

Unsere Erwartungen (an uns selbst und Andere) und *die Erwartungen Anderer* an uns bestimmen nämlich zu einem großen Teil darüber, ob wir ein Leben unter Druck und Anspannung, voller Ärger oder Sorgen oder ob wir ein Leben in Gelassenheit und Entspannung führen.

Überzogene Erwartungen führen nicht nur dazu, dass wir uns innerlich unter Druck setzen oder einem Perfektionismus verfallen, sondern sie sind auch der Grund, wenn wir uns über längere Zeit ein Leben zumuten, das uns stresst, überfordert und uns unzufrieden macht, oder wenn wir unser Glück von dem Verhalten anderer Menschen abhängig machen.

Auch ein geringes Selbstvertrauen – ein geringes Vertrauen in unsere eigenen Kräfte – kann uns Gelassenheit nehmen, nämlich dann, wenn wir Sorge oder Angst haben, eine Aufgabe nicht erfüllen oder ein Problem nicht lösen zu können oder mit einer Situation nicht umgehen zu können – oder wenn wir glauben, dass wir etwas, das wir unbedingt wollen, nicht bekommen können. Bei genauerer Betrachtung ist aber auch hier unsere negative Erwartung in Bezug auf unsere Fähigkeiten das eigentliche Problem.

Der Schlüssel zu anhaltender Gelassenheit ist es, unseren Blick von Anderen und ihren Erwartungen und vermeintlichen Erfolgen fort, und wieder auf uns selbst zu richten, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und in einer Weise zu steuern, die zu uns passt und die uns gut tut.

Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse gut kennen und verstehen, was uns wichtig ist und was wir brauchen, wenn wir uns selbst wichtig nehmen, dann können wir beginnen, uns gut um uns selbst zu kümmern.

Es ist dann nicht mehr so wichtig für uns, wie Andere leben oder sich verhalten. Wir können loslassen, was nicht zu uns passt und uns nicht gut tut und uns auf das fokussieren, was uns wichtig ist und uns glücklich macht. Und wir können uns - indem wir unseren Fokus immer weiter auf uns selbst richten - auch allmählich davon frei machen, was Andere über uns denken oder von uns erwarten.

Echte Gelassenheit finden wir, wenn wir uns ein Leben schaffen, das uns glücklich macht, uns selbst darum kümmern, uns ein solches Leben aufzubauen, und es uns nicht länger von anderen Menschen oder einem glücklichen Zufall erhoffen, wenn wir verstehen, dass jeder Mensch etwas anderes braucht, um glücklich zu sein und lernen, andere Lebenskonzepte zu tolerieren und neben unseren eigenen bestehen zu lassen. Und wenn wir anderen Menschen ebenfalls das Recht zugestehen, sich für ihr Glück einzusetzen.

Gelassenheit ist erlernbar. Und die gute Nachricht ist: Wir können nicht nur unsere eigenen Erwartungen an uns und Andere verändern, sondern wir können auch selbst entscheiden, wie wir mit den Erwartungen Anderer an uns umgehen wollen, ob wir uns von ihnen beeindrucken oder gar unter Druck setzen lassen wollen oder nicht.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie das ganz einfach tun können und wie Sie dadurch nicht nur zu sich selbst und einem glücklichen Leben, sondern auch zu echter und anhaltender Gelassenheit und Entspannung finden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Gelassenheit in Ihrem Leben!

Ihre Mira Salm