

Zenpower Mini-Workshop: SMILE your Life

Mehr Spaß im Leben

Das Leben macht Spaß, ist einfach und funktioniert – das kann man so sehen. Oder auch nicht. Es hat allerdings eine Menge für sich, wenn man es so sieht:

- Wenn du Spaß und Freude hast, verschafft dir das eine Menge Energie, und das erleichtert es dir, das zu verwirklichen, was du verwirklichen willst;
- Wenn die Dinge einfach sind und du es dir einfach - d.h., nicht unnötig schwer - machst, kommt dein Leben in Fluß, und du gelangst reibungsloser ans Ziel;
- Wenn das Leben funktioniert, dann bist du ganz mühelos der Mensch, der du sein willst und gelangst ohne Anstrengung da hin, wo du hin willst.

Und so führt eins zum anderen:

Wenn du dafür sorgst, dass du deinen Spaß hast – und zwar gemeinsam mit anderen, nicht auf deren Kosten –, und wenn du das tust, was dir Spaß macht, dann wird das Leben sehr einfach.

Wenn das Leben einfach ist, dann beschäftigst du dich nicht mit unwichtigen Dingen, sondern befasst dich mit dem Wesentlichen (nämlich dem, was Spaß macht).

Wenn du dich nicht mehr mit unwichtigen und unwesentlichen Dingen aufhältst, kommt dein Leben in Fluß und funktioniert; es hat irgendwie schon fast was Magisches, wenn du mehr und mehr das Gefühl gewinnst, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und die richtigen Dinge zu tun.

Die S M I L E -Formel

Es gibt eine sehr nützliche Erinnerungshilfe, um mehr Spaß, Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen – die S M I L E -Formel:

Spaß

Mühelosigkeit

Inspiration

Leichtigkeit

Einfachheit

Überlege doch einfach mal, wie Du

1. mehr *Spaß* im Leben, bei der Arbeit, in der Familie, mit anderen, haben kannst;
2. Dein Leben, Deine Arbeit, Deine Beziehungen usw. *müheloser* gestalten kannst;
3. Dir selbst und anderen eine Quelle der *Inspiration* sein kannst;
4. mehr *Leichtigkeit* in Dein Leben und Deine Beziehungen und an Deinen Arbeitsplatz bringen kannst;
5. es Dir mit den Dingen, die Dir im Leben schwierig daher kommen, *einfacher* machen kannst.

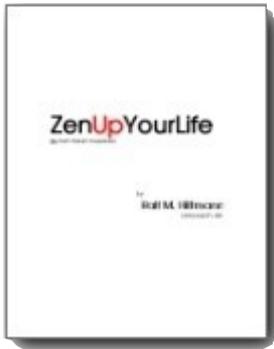
Zenpower Mini-Workshop: SMILE your Life

SMILE steht auch für **s**pielen, **M**ut machen, **i**nteressiert sein, **l**ieben und die eigene **E**instellung bewusst wählen. Oder **S**chönheit, mehr **M**öglichkeiten, neue **I**deen, loslassen, **e**ntspannte Präsenz.

Finde Deine eigenen Möglichkeiten, **SMILE** in Deinem Leben zum Ausdruck zu bringen :-)

* * *

TIPP: *Zen Up Your Life* - Das neue Zenpower-eBook zum kostenlosen Download:



www.zenpower.de/zenupyourlife

In dem eBook findest Du viele praktische Tipps & Übungen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

„Ich habe selten ein so gut erklärtes modernes Zen-Konzept gelesen. Gute, verständliche Übungen, die mir viel Spass gemacht haben und wieder frischen Wind in meine alten Muster brachte.“ (I.-M. Zinn-Kraa)

Außerdem interessant: Die Zenpower-Tipps für einen inspirierten Alltag:

www.zenpower.de/tipps

* * *

Ja – das war´s. Ich hoffe, Du hattest einigen Spaß mit diesem Mini-Workshop und auch einige wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Wenn Du mir diese mitteilen möchtest, dann freue ich mich sehr darüber: go@zenpower.de . *Herzliche Grüße, Ralf Hiltmann*

ZenpowerService by ONE TAO World & Vision

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)
Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: rh@one-tao.com · Web www.onetao.de

COPYRIGHT © 2007 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.