

Peter Müller

Mach's dir leichter!

Leib und Seele entrümpeln

Ein Fastenführer

Kösel



264-041.4

Inhalt

Fasten - sich selbst erkennen, leichter leben	9
Ein spiritueller Fastenbegleiter?	11

S Sehnsucht nach glücklichem Leben

Eine Einladung zum Perspektivewechsel durch Verzichten und Fasten	15
In welche Richtung fährt mein Zug?	16
Von der Sehnsucht nach glücklichem Leben	21
Damit die Seele auftanken kann	27
Fasten - als Suchender auf einem spirituellen Weg.	32
<i>Wirkungen, Selbsterkenntnis, Sinn</i>	32
<i>Ganzheitliches Fasten - Erfahrungs- und Handlungsbereiche</i>	36
<i>Fasten im Sinne Jesu - wachsen und reifen in der Liebe zu sich selbst, zu anderen, zu Gott</i>	40
Aspekte eines spirituell-christlichen Fastens	44
Perspektivewechsel - die sechs Herausforderungen	58

D	Der Weg hat ein Ziel	59
	Quellen entdecken, aus Quellen leben	59
	Fasten, auftanken, leichter leben	60
	Wasser – Symbol für das Leben	62
	Quelle des Lebens, Quellen der Seele	67
	Mit dem spirituellen Begleiter unterwegs	70
	<i>Übersicht: Drei Phasen und 15 Themen</i>	70
	<i>Anregungen zum Tagesrhythmus</i>	72
	<i>Der Weg beginnt: Tag für Tag</i>	74
	<i>1. Phase: vier Tage und vier Themen zur Einstimmung.</i> ..	74
	<u>1. EINSTIMMUNGSTAG</u>	
	Sehnsucht – eine Quelle unterwegs zum Meer	77
	<u>2. EINSTIMMUNGSTAG</u>	
	Achtsam leben – mit Leib und Seele dabei sein	84
	<u>3. EINSTIMMUNGSTAG</u>	
	Entrümpeln – um leichter zu leben	91
	<u>4. EINSTIMMUNGSTAG</u>	
	Wieder in den Rhythmus kommen – was Leib und Seele guttut	98

<i>2. Phase: sieben Tage und sieben Themen für die Fastentage</i>	105
<u>1. FASTENTAG</u>	
Das Gute liegt in uns – Erkenne dich selbst!	108
<u>2. FASTENTAG</u>	
In der Stille auftanken – im Schweigen hören.	116
<u>3. FASTENTAG</u>	
Alles zieht seine Kreise – mit positiven Gedanken die Seele nähren	124
<u>4. FASTENTAG</u>	
Rituale für die Seele – heilsame Inseln im Strom der Zeit	131
<u>5. FASTENTAG</u>	
Dem Leben zulächeln – das Lächeln, das wir senden, kehrt zurück	138
<u>6. FASTENTAG</u>	
Im Garten Gottes aufblühen – mit allen Sinnen Natur erleben	145
<u>7. FASTENTAG</u>	
Anderen zur Quelle werden – ihnen Mit-Mensch sein	153
 <i>3. Phase: vier Tage und vier Themen auf dem Weg zurück in den Alltag</i>	 160
<u>1. AUFBAUTAG</u>	
Vom Segen des Genießens – auch genießen will gelernt sein	164

<u>2. AUFBAUTAG</u>	
Gott suchen - in uns, überall oder nirgends?	172
<u>3. AUFBAUTAG</u>	
In Balance leben - Lebenskunst nach der Fastenzeit	179
<u>4. AUFBAUTAG</u>	
Wer sich bewegt, wird etwas bewegen - Mut zur Veränderung	187
Zum guten Schluss	194
Ein Gebet - Die Kunst der kleinen Schritte	194
Literatur- und Quellenangaben	196