

R. SRIRAM

WÜNSCHE DIR ALLES

**ERWARTE NICHTS
UND WERDE
REICH BESCHENKT**



Indische Philosophie für ein erfülltes Leben



Vorwort5

Über das Wünschen

Wünsche dir alles!	8
Wie Zuversicht entstehen kann ...	8
Das Fundament für dieses Buch ...	10
Unsere vielseitigen Wünsche	12
Der Weg zur Erfüllung in fünf Schritten	14
1 Formuliere deinen Wunsch!	
Alles steht dir offen	15
2 Setz dich für deinen Wunsch ein! Du kannst es	17
3 Sei stolz auf deine Verantwort- tung! Zu geben macht glücklich ..	19
4 Vertraue auf deine kreative Kraft! Dein Potenzial ist grenzenlos	20
5 Lass deine Erwartungen los! So erfährst du wahre Freiheit	22
Die fünf Schritte in der Praxis	24
Schritt für Schritt zur Erfüllung ...	24
So hilft dieses Buch beim Wünschen	27

Formuliere deinen Wunsch!

Trainiere es, Entscheidungen zu treffen!	30
Was ist dein Wunsch?	
Entscheide dich!	30
Entscheidungskraft & Selbstbild .	32
Im Dickicht der Möglichkeiten ...	34
Keine Scheu vor Entscheidungen!	35
Der Kopf hat das erste Wort, das Herz das letzte!	36
Herzensentscheidungen sind spontan	39
Öffne die Augen!	41
Schärfe deinen Blick!	41
Eine Auszeit kann helfen	42
Sich mit dem Thema richtig vertraut machen	44
Das Thema aus größerer Distanz betrachten	45
Sag genau, was du willst!	48
Was ist dein Ursprungswunsch? .	49
Übung: Atem und Geist beruhigen	52
Gefalle erst dir, dann den anderen! .	53
Zügeln wir unseren Herdentrieb! .	53
Die Kehrseite der Anpassung	54
Gefälligkeit dient langfristig nicht	56
Behalte deine Motivation im Blick..	58

Setz dich für deinen Wunsch ein!

Warum es wichtig ist, aktiv zu sein .	62
Du kannst nicht wirklich Fehler machen!	65
Eine tückische Falle	65
Aus Fehlern zu lernen, macht zufrieden und erfolgreich	67
Die Angst vor Fehlern kann einen hohen Preis haben.	68
Zeige deine Ernsthaftigkeit durch Tun!	71
Gleichmut bei Misserfolgen	72
Die Aktivität selbst ist das Ziel	74
Über die Sorgfalt beim Tun	76
Bloß kein falsches Mitleid, das tut niemandem gut!	80
Eins plus eins gleich Konflikt	80
Falsches Mitleid – was ist das?	82
Wie löst man einen Konflikt? Ein Modell aus Altindien	84
Zähne zeigen, aber fair bleiben	85
Respektiere dein Energiepotenzial!	86
Vergleiche dich nicht mit anderen	88
Du selbst bist das Maß der Dinge	89
Übung: Über den Atem zur Ruhe finden	92
Das Leben ist Tun!	93
Aussteigen funktioniert nicht	93
Eine neue Einstellung zum Tun	94

Sei stolz auf deine Verant- wortung!

Das Lottoglück	98
Wunscherfüllung und innere Erfüllung	99
Verantwortung und ihr tiefer Sinn	101
Erkenne, wofür du verantwort- lich bist!	102
Verantwortung ist ein Signal	103
Verantwortung & Partnersuche	104
Zuständigkeiten klären	107
Verantwortung zu tragen, ist schön!	108
Der Lohn der Hausfrauenarbeit	109
Die Arbeit ist keine Bürde	110
Zum Beispiel Mutter werden.	111
Verbindlichkeit und Verantwortung geben uns Lebenskraft	113
Verbindlichkeit und Freiheit	114
Die Verantwortung zeigt dir deine Bestimmung!	116
Einfach natürlich sein – aber wie?	117
Weg und Ziel gehören zusammen	118
Die eigene Natur annehmen	119
Übung: Einheit erleben	121
Du bist nicht allein auf der Welt!	122
Die Geister, die wir beschwören.	123
Frieden liegt in unserer Hand	125
Das Glück des Gebens.	127
Geben und Nehmen in Balance	127
Das Ritual der Dankbarkeit	130
Nehmen hat seine Grenzen	131
Glück will geteilt sein	133
Sich als Teil eines Ganzen sehen	134

Vertraue auf deine kreative Kraft!

Das wichtigste Vertrauen ist das Selbstvertrauen	138
Wir können uns selbst vertrauen .	139
Die Stimme und das Selbstvertrauen	139
Selbstvertrauen macht stark	142
Ich kann es!	143
Das Selbstvertrauen fördern. . . .	144
Verbundenheit spüren in der Natur	144
Wir sind Teil eines großen Ganzen	145
Übung: Verbundenheit und Erdung spüren	147
Das Licht der Sonne und der Seele	148
Herzenslicht und Atem – wie Flamme und Wind	149
Übung: Das Licht im Herzpunkt visualisieren	150
Weisheit gewinnen durch lebenslanges Lernen	151
Erkenntnis schenkt Gelassenheit	151
Schöpferkraft – das Leben an sich feiern	153
Das Herz weist uns den Weg ins Glück.	157
Übung: Still werden und dem Herzen lauschen	158
Lassen Sie sich inspirieren!	159

Lass deine Erwartungen los!

So erfährst du wahre Freiheit	162
Fixiere dich auf den Wunsch, nicht auf das Ziel!	163
Befreie dich von Erwartungen! . .	164
Unternimm das Leben wie eine Reise!	166
Sei offen für das Glück der Erfüllung!	168
Glück kommt von allein, hilf ihm nicht nach!	170
Übung: Innehalten, loslassen und einfach nicht das Geringste tun . .	171

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	172
Die Übungen	173
Sachregister	174
Impressum	176