

Leichtigkeit - Lebensfreude - Sein

FREUDE ... EINE ENTSCHEIDUNG?



FREUDE ... EINE ENTSCHEIDUNG?

Wie denkst Du über Freude? Empfindest Du Freude? oder ist Traurigkeit Dein ständiger Begleiter?

Wie oft höre ich Menschen... Ich würde mich so gerne freuen und wäre glücklich, wenn ich doch den Mann meines Lebens, mehr Freunde, einen besseren Arbeitsplatz, mehr Zeit oder einfach nur mehr Geld hätte! Kennst Du das?

Dabei entscheidest Du, wie Du den Herausforderungen des Lebens begegnest. Du entscheidest, wie Du mit Problemen umgehst und damit ist Freude haben eine Entscheidung.

Ich sage nicht, dass das immer leicht umzusetzen ist. Du kennst doch ganz sicher auch den Spruch „hinfallen, aufstehen, Krone zurechtrücken und weiter gehen“.

Leichtigkeit - Lebensfreude - Sein

Mach' diese Haltung zu Deinem Lebensmotto und richte Dich immer wieder neu aus.

Nichts und niemand hat das Recht, Dir Deine Freude zu klauen! Konzentriere Dich auf all die wundervollen Dinge, die es in Deinem Leben bereits gibt und sei dankbar dafür.

Dadurch veränderst Du den Fokus weg vom Mangel, hin zu dem, was Du bereits hast. Und Du hast in Deinem Leben schon viel geschenkt bekommen. Zu aller erst Dein Leben! Sei alleine schon dafür dankbar, denn wieviele müssen viel zu früh gehen.

Ich durfte das auch erst lernen und bin immer noch dabei es zu optimieren. Ich glaube, es ist ein Weg, ein Prozess und eine tägliche Entscheidung.

Warte also nicht darauf, dass die Freude von außen kommt. Entscheide Dich dafür und mach' Dinge, die Dir Freude bereiten.

Was macht Dir Freude? Musik, tanzen. Lachen? Ein gutes Essen? Ein Spaziergang oder vielleicht ein Bad im See? Was auch immer, baue es in Deinen Alltag ein.

Und ... sei dankbar.

Du wirst mehr und mehr erkennen, wie gut es Dir geht und es wird Dir mit der Zeit immer leichter fallen, Dich für die Freude zu entscheiden. Dankbarkeit wirkt in Deinem Leben übrigens auch wie ein Magnet, der immer mehr davon anzieht. Danke täglich!

In der Bibel selbst gibt es hunderte von Stellen über die Freude und Dankbarkeit. Eine, die ich ganz besonders mag, will ich mit Euch teilen.

In **1. Thessalonicher 5:16-18** werden wir aufgefordert allezeit fröhlich zu sein, zu beten ohne Unterlass und dankbar zu sein in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für Dich.

Denn, auch er will, dass Du Dich freust!

Erlaube es Dir also und entscheide Dich für die Freude. Du darfst das!

Ich wünsche Dir eine freudvolle Woche.

Lass' es Dir gut gehen!
Deine Viola