



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Arbeit schnell noch einkaufen, dann meine Tochter Emilia abholen.

Daheim angekommen, der schockierende Blick auf die Uhr: schon so spät! Dabei wollte ich doch noch was Schönes kochen und die Küche aufräumen. Ah – und die Wäsche muss auch noch aufgehängt werden. Wo ist nur die Zeit geblieben? Mein ganzer Alltag ist auf Effizienz und Optimierung ausgelegt, mit dem Ziel, immer mehr in immer weniger Zeit zu schaffen – und es dabei auch noch möglichst allen recht zu machen. Bis zur Erschöpfung. Und danach heißt es wieder: Akkus aufladen! Also zügig ein heißes Bad nehmen. Damit er wieder losgehen kann – der ganze Trubel. Doch so funktioniert das nicht! Wenn wir uns dauerhaft vernachlässigen, werden Körper und Seele krank.

In ihrem Artikel **TU DIR GUT** zeigt Jayne Hardy, wie wichtig Selbstfürsorge ist – und sie meint damit mehr als nur ein heißes Bad im Trubel des Alltags. Selbstfürsorge ist eine Haltung, eine wertschätzende Einstellung sich selbst gegenüber, die sich in vielen kleinen, ritualisierten Handlungen widerspiegelt.

In ihrem Artikel gibt Sie uns ganz praktische Tipps dazu, wie eine gelebte Selbstfürsorge aussehen kann. Ganz im Zeichen der Selbstfürsorge steht auch unser **BEWUSSTER LEBEN TAG 2019** am 25. Juli in Kirchzarten bei Freiburg. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in der wundervollen Schwarzwaldlandschaft und lassen Sie sich von unseren drei Referenten auf neue Ideen bringen. Erleben Sie Erfolgsautor Pascal Voggenhuber mit seinem Workshop „Glücklich und selbstbewusst im Leben stehen“. Und glauben Sie mir, Pascal muss man einfach live erlebt haben! Bei Corinna Schell von der soulfood academy erfahren Sie, wie man mit einer bewussten Körperwahrnehmung sein Essverhalten trainiert. Intuitionscoach Jacqueline Le Saunier fordert uns in ihrem Erlebnisvortrag auf: „Hör auf dein Herz und finde deine Seelenberufung!“

Wir freuen uns, wenn wir wie im letzten Jahr wieder viele Leserinnen und Leser persönlich treffen und es zu wunderbaren Begegnungen in einer tollen Atmosphäre kommt.

Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket unter: www.bewusster-leben.de/live.

Und nicht vergessen: Schenken Sie sich selbst jeden Tag ein bisschen Liebe und Zuneigung – kümmern Sie sich gut um sich!

Herzlichst, Ihre

Carolin Morio