

MEHR FREUDE DURCH ACHTSAMKEIT - MIT JULIETTA HAUN

Veröffentlicht am 10.10.2015



"Das Wichtigste ist, dass wir zu uns selbst zurückkehren." (Tibetisches Sprichwort)

Achtsamkeit ist ein sehr präsent Thema den Coachings, Workshops und Urlaubsseminaren von **Julietta Haun**. Von Achtsamkeit lassen sich die Worte „auf sich achten“ und „aufmerksam sein“ ableiten. Achtsam sein beinhaltet im gegenwärtigen Augenblick ganz präsent zu sein, im Hier und Jetzt zu leben. Damit geht einher, sich selbst bewusst zu sein und sich etwas bewusst machen, sowie sich wertfrei in einer beobachtenden Wahrnehmung zu üben. Durch praktizierte Achtsamkeit kommt Ihr Inneres zur Ruhe. Sie „lernen“ sich ganz bewusst Achtung, Mitgefühl und Wertschätzung zu schenken. Dadurch sammelt sich neue Lebenskraft in Ihnen. Achtsamkeit zu leben fängt immer bei sich selbst an. Wenn Sie sich mit Achtung und Respekt behandeln, wirkt das wie

ein Magnet auf Ihr Umfeld.

Wie können Sie im Alltag achtsam leben?

Ihr wundervoller einzigartiger Körper dankt es Ihnen, gepflegt und beachtet zu werden. Fühlen Sie, was er braucht, achten Sie auf seine Signale, und nehmen Sie diese ernst. Achten Sie auf Ihre Gedanken, Worte und Gefühle. Das, was Sie aussenden, kehrt zu Ihnen zurück. Durch Gedanken, frei von Verurteilungen und Erwartungen, beeinflussen Sie positiv Ihr Leben. Nehmen Sie die Impulse Ihres Herzens, dem Sitz Ihrer Seele, aufmerksam wahr. Sie schenken Ihnen wertvolle Hinweise zu Ihrem inneren Selbst, Ihrem Potenzial. Denken und sprechen Sie gut von Ihren Mitmenschen, und behandeln Sie diese so, wie Sie es sich wünschen behandelt zu werden. Gehen Sie respektvoll mit dem wundervollen Planeten Erde um. Pflegen Sie einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, und würdigen Sie Pflanzen und Tiere als gleichwertige Lebewesen - wir sind alle Eins.

Wollen Sie sich aktiv in Achtsamkeit üben?

Dann buchen Sie unsere "**Chakrenreise am Meer**" auf Madeira im November 2015 mit NEUE WEGE. Eine Erweiterung der Bewusstwerdung und Wahrnehmung sind in diesem Angebot die wesentliche Basis, verbunden mit Lachen, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Kreativität.

Lesen Sie mehr von Julietta Haun in ihrem **Interview** mit NEUE WEGE [hier](#).

