



Berlin, Juni 2019

Ein Brief für dich ...
mit Körperglück.

Manchmal geht mir durch den Sinn, wie doch jeder Mensch ein eigener kleiner Kosmos ist, eine Welt für sich. Und unsere Körper sind unsere Basisstationen. Da wäre es doch sinnvoll, sie gut zu pflegen, oder? Ein freundliches Verhältnis zum eigenen Körper scheint jedoch für viele Menschen schwierig zu sein. Da wird ablehnend über ihn geredet. Es wird nicht beachtet, was er braucht – und dann wird kritisiert, wenn er nicht wie gewünscht funktioniert. Oder er wird schmerzhaften Maßnahmen unterzogen, weil er einer Idealvorstellung nicht entspricht. Es war irgendwann meine bewusste Entscheidung: Jetzt lerne ich, meinen Körper so zu lieben, wie er ist.

Heute bin ich glücklich, dass ich diesen Weg gegangen bin. Mein Körper ist mein allerbesten Freund und diese Freundschaft wird mit Hingabe gepflegt. Natürlich haben wir die gleichen Wellenbewegungen wie in jeder Beziehung – es geht immer mal auf und ab. Und wieder auf. Man lacht und weint, lernt dazu und vergnügt sich miteinander. Dabei ist mir bewusst, wie wertvoll dieser Körper ist, welch kostbares Geschenk des Lebens.

Mit unseren Körpern sind wir unser ganzes Leben lang zusammen. Garantiert! Diese Beziehung endet wirklich erst mit dem Tod. Da lohnt es sich doch, sie so glücklich wie irgend möglich zu gestalten, wahr? Hast du auch Lust dazu? ...

Du willst wissen, wie das geht?

Der ganze Glücksbrief enthält auch das Rezept für die „Hautmahlzeit“ und eine berührende Wahrnehmungsübung.

Du kannst ihn bestellen bei www.glueckskunst.de

Beides kannst du auch kennen lernen in einer Einzelsession. Dann gibt es den Brief gratis dazu, damit du die Übungen jederzeit nachlesen kannst.

Leseprobe von:

Körperglück 1906 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de