



Das **Leben** wirklich leben

Ein kleiner Einblick in die Harmonie von Gesundheit,
Partnerschaft, Erfolg, Freude und Bewusstsein

Tipp

INTERNATIONALE AKADEMIE DER WISSENSCHAFTEN ANSTALT
BEWUSSTSEINSBILDENDER MEDIENVERLAG
Postfach 1628. FL-9490 Vaduz



Kurt Tepperwein



Von Herz

Von Herz zu Herz

zu Herz

Lieber Leser, Liebe Leserin,

wir freuen uns, Ihnen hier unseren kleinen Wegweiser zu schenken. Dieses kleine Geschenk soll Ihnen einen kurzen Einblick in meine Tätigkeit, meine Erkenntnisse und Lebensweisheiten gewähren. In erster Linie soll es Ihnen Freude bereiten, Mut machen, ein Lächeln entlocken und ein paar Impulse weitergeben, die zum Innehalten und Umdenken bewegen.

In der jetzigen Zeit des Umbruchs gibt es nur wenige Augenblicke, in denen wir dem Alltag entfliehen und uns wirklich uns selbst widmen. Nutzen Sie diese Chance, für eine ganz kurze Zeit durchzuatmen, zu entspannen und innerlich still zu werden. Gerne teile ich mit Ihnen Einblicke in meine Erfahrungen, sowie das Wissen, das ich in mir fühle und das so viel Harmonie zum Ausdruck bringt.

*Lied der besten Wünsche
Christa Tappin*



**Mancher findet sein Herz nicht
eher, als bis er seinen Kopf verliert.**
Friedrich Nietzsche

Meine positive und neuorientierte Lebenseinstellung macht mich glücklich, zufrieden und gesund.

Meine Zuversicht gibt mir Ausdauer und stärkt meinen Mut.

Mein Glaube schenkt mir Kraft, Vertrauen und Zuversicht. Alles was ist, hat seine absolute Berechtigung und ist genau so in Ordnung.

Ein wunderbares Wohlgefühl durchströmt meinen Körper und gestaltet es neu. Ich öffne mich ohne dagegen zu steuern und lasse es zu.

Ruhig und gelassen begegne ich meinen Aufgaben. Sie erfüllen mein Leben.

Den einfachen Weg will ich gehen und die Herrlichkeit des Alltags erkennen.



Gesund leben

Es ist an der Zeit abzuschalten und innezuhalten

Nicht nur eine gesunde Ernährung, Bewegung und eine positive Lebenseinstellung tragen dazu bei, gesund zu bleiben. Vor allem ein bewusst gelebter Augenblick ist heilsam und erweckt Ihr ganzes Körpersystem zum Leben und verleiht Ihrer Seele Lebendigkeit.



Schaffen Sie sich immer wieder Oasen zum Innehalten. Mindestens einmal am Tag sollten Sie Raum schaffen, um für sich zu sein. Stellen Sie für einen kurzen oder längeren Moment körperliche Bewegung, sowie das Denken ein.

-  Meditation nicht erzwingen, sondern einfach ganz bewusst „anwesend sein“.
-  Immer denselben Ort als Ruheplatz wählen (Kerze/Bilder/Musik etc.).
-  Den ersten Moment nach dem Aufwachen und letzten vor dem Einschlafen der Seele zuwenden. Zumindest diese Momente sollten gedankenrein sein.
-  Soviel natürliches Tages- und Sonnenlicht wie möglich tanken.
-  Bei Lust und Laune Yoga, Relaxing, Chanten, Musik hören etc.

***Leitsätze zur Auszeit:
Wer seine Aufmerksamkeit nach innen richtet und dort verweilt, praktiziert Auszeit ein Leben lang.
Gelebte Meditation ist eine bewusste Haltung dem Leben gegenüber.***

„Von den Früchten der Felder sollt ihr euch ernähren“.

A bis Z

- ♥ Abendessen am besten weglassen
- ♥ Auf das Hungergefühl achten
- ♥ Bei der Nahrungsaufnahme steht das Essen im Mittelpunkt
- ♥ Dosen, Tütenkost und Fertiggerichte meiden
- ♥ Grünes Gemüse dem bunten vorziehen
- ♥ Mehr als drei Mahlzeiten sind überflüssig
- ♥ Kauen und gut einspeicheln nicht vergessen
- ♥ Keine gesättigte Fettsäuren verwenden (Öle immer kalt gepresst)
- ♥ Langsam und bedacht essen
- ♥ Mahlzeit frisch zubereiten
- ♥ Auf Nahrung mit Zusatzstoffen und Farbstoffen verzichten
- ♥ Nahrung soll so nährstoffreich wie möglich sein
- ♥ Nahrung soll so natürlich und frisch wie möglich sein
- ♥ Nahrung soll so unbehandelt wie möglich sein
- ♥ Obst und Gemüse (wenn möglich) mit Schale verzehren
- ♥ Säure-Basen Haushalt bei der Nahrung beachten
- ♥ Trinken nur vor und nach dem Essen
- ♥ Vor dem Essen die Nahrung segnen

Miteinander leben

Der andere ist die perfekte Spiegelung für die Fehlsicht meines unbewussten Seins.

Der ideale Partner wird Sie „finden“ wenn Sie selbst zum idealen Partner geworden sind.

Einblicke

Nur wer sich innerlich bereit erklärt und für eine Partnerschaft öffnet, wird diese auch erleben. Es einfach nur zu wollen reicht nicht aus, man sollte wirklich eine tiefe Entschlossenheit spüren.

Einen Partner zu finden ist einfach. Doch die meisten passen einem nicht. Nach welchen Kriterien suchen Sie Ihren Partner aus? Suchen Sie ihn doch einmal mit dem Herzen aus und sehen Sie erst dann mit den Augen genauer hin. Ihr Herz zeigt Ihnen den Weg. Ansprüche sollte man ab und zu überprüfen, ob Sie auch noch zu einem passen.

Es bedarf der Bereitschaft das kleine „ICH“ loszulassen und zu einem „WIR“ werden zu wollen. Bevor das nicht geschieht, werden Sie sicher auch Begegnungen haben. So wirklich harmonisch werden sie aber erst, wenn Sie für die Entwicklung bereit sind.

Auszüge

Es geht NICHT darum, dass sie reibungslos zueinander passen. Wäre das so, bräuchten Sie eine Beziehung erst gar nicht eingehen. Denn der Partner ist immer ein Spiegel, der zeigt, wo noch ein Schritt zu tun ist und indem Sie diesen Schritt tun, erfüllt sich die Beziehung, auch wenn das anfangs nicht immer leicht sein mag.

Sie passen zueinander, wenn sie BEIDE bereit dazu sind MITEINANDER alt zu werden. Wenn sie bei diesem Gedanken beide Freude empfinden, dann gehören sie wirklich zusammen.

Der Schritt vom Verliebtsein zur Liebe ist eine ganz neue Erfahrung. Der andere macht mich verliebt, lieben muss ich schon selbst. Verliebtsein ist nur ein Urlaub von den Pflichten der Evolution. Liebe ist ihre Erfüllung.

Liebe bedeutet LOSLASSEN.



Erwartungen sind die Ursache für
Unzufriedenheit, Angst und Eifersucht.

Kurt Tepperwein

Wie Sie
den idealen
Partner finden

Aus der beliebten

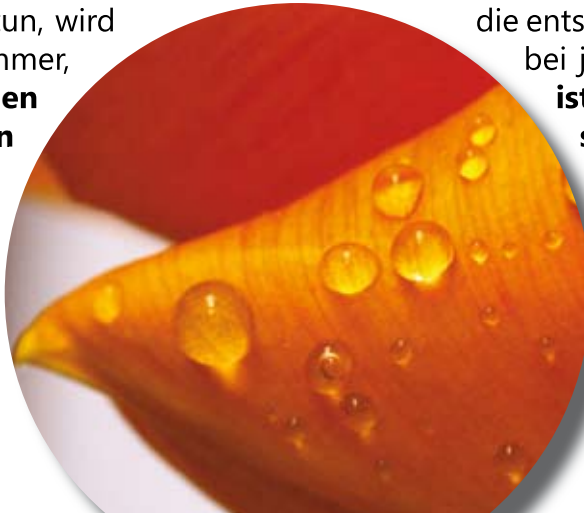
Golden Way Serie

Wenn ich den Liebespartner formen und verändern möchte, beginnt die Liebe zu entgleiten. Je mehr ich den anderen als „meinen“ Partner ansehe, als den Menschen, der mir treu ist und mein Leben mit mir teilt, der für mich da ist, der mich braucht und den ich so sehr brauche, desto weniger hat die Liebe eine Chance. Dabei gilt diese Ver-rücktheit, einen Menschen besitzen zu wollen, für sich allein haben zu wollen, als absolut normal. Sobald aber die Inbesitznahme des Partners beginnt, vergeht die Liebe. Je mehr man sich bemüht, die Liebe mit dem Verstand zu fördern, desto schneller ist sie vorbei. Nur allzu leicht sind wir dann bereit, dem anderen die Schuld zu geben, wenn sie in die Brüche geht, denn wir haben schließlich ja alles für diese Liebe getan. Ja das haben wir allerdings, aber nicht dafür dass sie wächst, sondern zielsicher zugrunde geht.



Erfolgreich leben

Alles was Sie erleben, ist ein Spiegelbild Ihres SO-SEINS. Ihre erlebte Realität entsteht in Ihnen, in Ihrem Bewusstsein und tritt außen nur „in Erscheinung“. Deshalb KANN auch eine Änderung immer nur im Inneren erfolgen, da dies der Ursprung aller Dinge ist. Genau da entsteht auch die Ursache für alle Wirkungen, die Sie erleben und Ihr Bewusstsein gestaltet und formt das Außen, als Ihre erlebte Realität. Ihr SOSEIN bestimmt Ihr Handeln. Ganz gleich, was Sie tun, es wird immer etwas er-folgen. Auch hierbei entspricht die Wirkung immer genau der Ursache. An dem was erfolgt, können Sie erkennen, was Sie bewusst oder unbewusst verursacht haben. Sie können sich aber auch VOR einer Wirkung, also vor einem Ergebnis schon das Ziel bewusst machen – sich gewahr sein, WAS jetzt zu tun ist, damit der erwünschte Endzustand er-folgen kann. Indem Sie jetzt das Richtige tun, wird die entsprechende Zukunft erfolgen und das tut sie dann auch immer, bei jedem und in jedem einzelnen Fall. **Was bereits geschehen ändern, aber es ist ja ohnehin ist, können Sie nicht mehr schon vorbei.** Alles andere aber können Sie frei bestimmen, indem Sie die richtigen Ursache setzen. Ihre Gedanken, Worte, Gefühle und Handlungen SIND Ur-Sachen, auf die die entsprechenden Ereignisse folgen. und von jedem verursacht werden. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie auch wissen, was Sie wollen.





Kurt Tepperwein

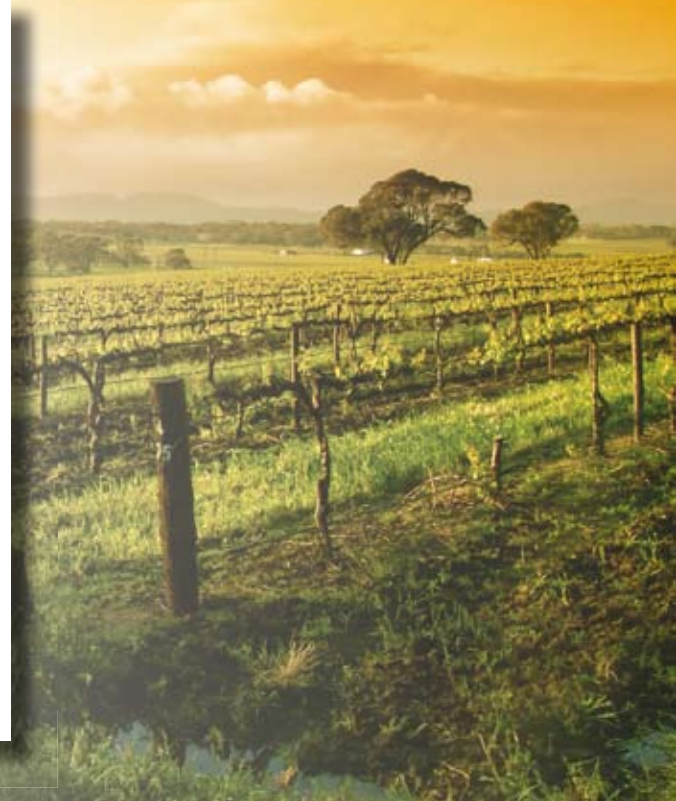
Erfolgreich sein
in schwierigen Zeiten

Aus der beliebten

Golden Way Serie

Wo unser Herz ist, da werden wir auch
unseren Schatz finden.

Sie haben eine bestimmte Schwingung und Ihr Ziel hat eine bestimmte Schwingung. Wenn diese beiden Schwingungen nicht übereinstimmen, ist Erfüllung nach dem Gesetz der Resonanz nicht möglich. Machen Sie sich daher für das, was Sie erreichen wollen resonanzfähig. Sich resonanzfähig zu machen heißt, sich LEBENDIG vorstellen zu können, bereits am ZIEL ZU SEIN – das Ziel durch Identifikation JETZT in Besitz zu nehmen! Erst wenn Sie sich vorstellen können, dass das möglich ist, wird es dadurch zur Wirklichkeit. Wir bringen täglich unser Haus in Ordnung, obwohl es uns nur durch dieses Leben begleitet. Warum bringen wir nicht auch täglich unser Bewusstsein in Ordnung, wo es doch unser ganzes Leben bestimmt? Alle Dinge geschehen zuerst im Bewusstsein, bevor sie im Außen geschehen können.



Freudvoll leben

Sobald wir „zu Bewusstsein“ gekommen sind, löst sich die Identifikation mit diesen Äußerlichkeiten auf und wir erkennen unseren Wert im Grad des Erwachens.

Irgendwann erkennen wir, dass auch das Erwachen uns nicht größer macht, sondern wir dadurch nur einen immer größeren Teil unserer Wahren Größe erkennen. Wenn wir einen schweren Verlust erleiden, oder mit dem Tod konfrontiert werden, können wir manchmal erkennen,

Wenn sich niemand mehr mit LEID identifiziert, dann ist es auch nicht mehr existent. So etwas wie Leid hat es niemals gegeben.



dass wir dadurch gar nicht „weniger“ geworden sind. Diese Situationen stärken uns, weil wir gezwungen werden HINZUSEHEN. Indem sich das, womit wir uns identifiziert haben, auflöst, löst sich auch ein Teil des Egos auf, das damit verbunden war. Besser gesagt, das EGO tritt mehr in den Hintergrund und ist transparenter geworden. Doch nicht jeder, der einen schweren Verlust erleidet, erwacht dadurch auch zu sich SELBST, wenn es sich nicht dessen bewusst wird, weil er „in Gedanken“ ist.



Es folgt gar nicht ein Augenblick auf den anderen,
sondern das Leben zieht an dem ewigen JETZT vorbei.

Aus der beliebten

Golden Way Serie

Das was wir LEID nennen, ist nichts Schlimmes.

...wenn wir entdecken, was dahinter steckt.

...wenn wir entdecken, was es uns sagen will.

...wenn wir entdecken, was es wirklich ist.

Weil wir das, was wir Leid nennen, ablehnen, leiden wir.

Es ist also nicht das so genannte „Leid“, das das Problem ist.

Es ist unsere Sichtweise der Dinge, die Leid überhaupt erst entstehen lässt.

Nur über das Leid werden wir zu uns SELBST erwachen.

Es ist das LEID, das uns zurechtrückt und schlussendlich dazu „zwingt“, unsere wahre Identität auf die Schliche zu kommen.

Bewusst leben

Das Leben verfolgt uns wie unser eigener Schatten. Nur wenn alles Schatten ist, ist kein Schatten. Das Leben verfolgt uns nur dann nicht, wenn wir uns ihm ausliefern.

Fernando Pessoa

Es gibt Situationen, die tuationen, die mag man. auch hier will uns das Le- vom Menschsein zum die Dinge nicht zu unter- abgelehnt.

Eine andere es darum Gleichheit zu lehr- er begegnet allem gleich. Na- manchen Dingen gegenüber auf- sehr wohlwollend gestimmt, doch

ist die Eigenschaft des bewussten Seins. Sie stellen lediglich fest «wie es ist» OHNE es zu bewerten. Es bedarf nicht Ihrer Meinung und es braucht auch nicht Ihre Zustimmung, Ihr Einverständnis und Ihr Gefallen zu erwecken. Es darf so sein wie es ist. Dies gelingt Ihnen dann, wenn Sie die Situation aus einem gesunden Abstand heraus betrachten und einfach nur wahrnehmen wie sie ist. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was ist, befreit von Gedanken und Empfindungen. Mit ein wenig Übung gelingt das immer besser und wie Sie wissen, ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



lehnt man ab und es gibt Si- Das ist zwar menschlich, doch ben etwas lehren. Nämlich, Meister zu erwachen und scheiden. Die Situation wird

wiederum bevorzugt. Hier geht ren. Ein Meister bevorzugt nichts, türlich ist der Mensch als Person brausend und anderen gegenüber sich über diese Emotionen zu erheben, das