

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sandra Diemer

LIES

Dich

GLÜCKLICH

Träume erschaffen Welten



Impressum

1. Auflage, Oktober 2023

© Sandra Diemer, Brunnewartsweg 2, 82031 Grünwald

Kontakt:

Website: sandradiemer.de

Instagram: *sandra_diemer_autorin*

TikTok: *sandra_diemer_autorin*

Facebook: *sandra diemer autorin*

Alle Rechte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung:

Laura Newman, design.lauranewman.de

Lektorat und Redaktion:

Susanne Jauss, jauss-lektorat.de

Wolke, Sonne und Schmetterling im Innenteil: Canva

Die Handlungen und Figuren in diesem Buch sind frei erfunden. Ähnlichkeiten oder Namensgleichheiten mit lebenden oder bereits verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Hinweis zur verwendeten Terminologie:

Die in meinen Werken gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Die Autorin



Sandra Diemer wurde am 17. Februar 1983 in der Nähe von Heidelberg geboren. Schon als Kind liebte sie es, zu schreiben. Ihre große Leidenschaft ist es, zu reisen, auch allein. Da-

bei erlebt sie unzählige Abenteuer, die ihr als wahre Grundlage für ihre Geschichten dienen. Leicht abergläubisch und ganz getreu dem Motto »Folge dem, was dich glücklich macht, und alles Weitere wird sich fügen« hat sie sich ihren Traum vom Schreiben erfüllt und mit dem Veröffentlichenden von Büchern begonnen. Ihr erstes Werk »Lies dich glücklich: Worte öffnen Herzen« war Finalist des Kindle Storyteller X Awards 2022. Sandra lebt gemeinsam mit ihren Kindern und ihrem Partner in Grünwald bei München.

Mehr über Sandra sowie alles rund um ihre Veröffentlichungen gibt's im Internet auf sandradiemer.de sowie hier:

Instagram: *sandra_diemer_autorin*

TikTok: *sandra_diemer_autorin*

Facebook: *sandra diemer autorin*

Kostenlose Leseprobe

Für Anton und Victoria



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Glücklichsein klingt so abgedroschen,
oder?

Die Zielerreichung ist anderen
vorbehalten – ich kann das nicht schaffen!

Der Neubeginn

DER TRAUM

Begegnungen

Die innere Leere

Wieder fühlen

Nur mal mit dir sein können

Folge deinen Instinkten und übersieh nie
die Schönheit, die dich umgibt

Lerne loszulassen und erkenne die Stärke
deines Herzens

Schau dir deine Schatten an

Bewahre dir die Offenheit

Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt
nur Mut

Genieße bewusst auch einfach mal die
Stille

Dankbarkeit durch Achtsamkeit

Erkenne die alltäglichen Wunder und
Geschenke

Du bist viel stärker, als du denkst

DAS ERWACHEN

Träume erschaffen Welten

Mein Dankeschön an dich und ein
Geschenk

Danke

Vorwort

Hallo liebe Leserin und lieber Leser,

schön, dass du zu mir gefunden hast. Egal, ob dies das erste Buch ist, das du von mir liest, oder ob du auch schon meine anderen Bücher kennst - es ist mir wichtig, dir vorab meinen Wunsch mit auf den Weg zu geben: Nimm dieses kleine Buch an als einen Reiseführer in dein ganz persönliches Glück. Lass dich entführen und mitnehmen, träume dich einfach mal für ein Weilchen weg in eine andere Welt. Eine Welt, von der man oft nur zu träumen wagt, die für uns dennoch nicht im Verborgenen liegt. Mach dich auf, sei mutig und finde deine ganz eigene Wahrheit und deine ganz eigene Welt des Glücks. Nichts ist für dich kostbarer als deine Lebenszeit. Es gibt keine Regel, die es dir verbietet, deine bisherigen Glaubenssätze über Bord zu werfen. Und niemand schreibt dir vor, dass du dich der Vorstel-

lung anderer, wie dein Leben besser ablaufen sollte, zu unterwerfen hast.

Um dir all das verständlicher zu machen, möchte ich dir zuerst ein klein wenig von mir erzählen. Meine Reise in mein ganz persönliches Glück begann vor einigen Jahren. Ich führte von außen betrachtet ein perfektes Leben, bei dem es mir an nichts fehlte. Ja, von außen betrachtet, denn in mir fühlte ich bereits seit Jahren eine immer größer werdende Leere, die ich mir nicht erklären konnte und die ich zu unterdrücken versuchte.

Also begab ich mich auf eine Reise – die Reise zu mir selbst. Dabei durfte ich meinem inneren Kind begegnen, das eine Überraschung für mich bereithielt: Über viele Jahre hatte es liebevolle Briefe an mich geschrieben, die es mir auf der Veranda eines wunderschönen Strandhäuschens übergab. Sie sollten meine Reise untermalen und mir dabei helfen, mich gänzlich bei mir selbst ankommen zu lassen. Diese Reise und die Briefe erläutere ich ausführlich in »Lies dich glücklich: Worte öffnen Herzen«.

Zum besseren Verständnis ist es für dich wichtig, Folgendes zu wissen: Nach

Jahren, in denen ich mich selbst gesucht und auch verloren hatte, sah ich mich damals zu einer lebensverändernden Entscheidung gezwungen. Ich musste aus meinem alten Leben ausbrechen, um Antworten auf meine Fragen zu bekommen, warum ich mich leer, unglücklich und einfach nur unsagbar schwer fühlte. Finden durfte ich neben einigen Antworten vor allem mich selbst, mein neues Leben und die Erkenntnis, dass ein Glücksgefühl kein Ende kennt. Wenn du dich erst einmal auf die glückliche Seite des Lebens geschlagen hast, dann gibt es keine Begrenzung. Das Glück hat kein Limit, denn Glücklichsein ist kostenlos, ansteckend und das Einzige, das wirklich innerlich reich macht. Wenn du die Fähigkeit des Glücklichseins erst einmal verinnerlicht hast, gibt es keinen Weg mehr zurück. Und sie wird dir auch helfen, dich an schweren Tagen zu tragen.

Viel Freude mit meinem Buch!
Deine Sandra

PS: Am Ende des Buches wartet ein kleines Geschenk auf dich.

Glücklichsein klingt so abgedroschen, oder?

Hast du das Glück erst einmal bei dir einziehen lassen, wirst du deinen Mitmenschen ein angenehmer Zeitgenosse sein, sie inspirieren und dadurch auch dazu beitragen, dass die gesamte Gesellschaft zu einem besseren Miteinander findet. Niemals war dies wichtiger als heute, da das Leben – vor allem dank der sozialen Medien – geprägt ist von Filtern, Manipulationen und ausgeklügelten Werbekonzepten.

Das echte Leben findet aber hier statt, in diesem Moment, genau an dem Ort, wo du gerade sitzt, liegst, gehst oder stehst. Nimm dir diesen einen Moment. Nimm ihn bewusst wahr und sieh dich einmal um. All das ist deine Realität, und du bist mittendrin. Wenn du also irgendetwas an dieser Realität verändern, verbessern oder noch intensiver erleben möchtest, liegt es nur an und in dir. Jeder kleine Schritt

zählt. Es ist wie mit dem Schmetterling, der mit seinen Flügeln schlägt. Ein winziger Impuls kann auf der anderen Seite der Erde etwas Großartiges auslösen, und du bist einer dieser so wichtigen und wertvollen Impulsgeber.

Natürlich kannst du jetzt sagen: »Ja, aber zu meiner Realität gehören heutzutage auch die sozialen Medien!« und weiter durch dein Handy scrollen. Damit hast du gewissermaßen schon Recht – alles, was du in diesem Moment tust, ist auch deine Realität. Dir sollte jedoch stets bewusst sein, dass das, was du gerade in deinem Spiegel siehst und was in deinen eigenen vier Wänden geschieht, deine ganz persönliche Realität ist. Und bedenke dabei auch, welche Aspekte dieser Realität du in den sozialen Medien nach außen tragen würdest und welche Aspekte du von anderen dort präsentiert bekommst. Du kannst immer nur die besonders schönen Momente wählen oder aber auch alltägliche Dinge zeigen. Du kannst die schönsten Ecken deiner Wohnung, deines Hauses, Gartens, Arbeitsplatzes usw. präsentieren oder aber auch die Waschküche, den fast leeren Kühlschrank

oder den vom Straßenstaub verschmutzten Eingang. Ganz schnell wird sich dein inneres Wohlfühl zurechtrücken, wenn du der Realität, die dich unmittelbar umgibt, ins Auge schaust und sie auf alle und alles überträgst.

Wenn du es im Hier und Jetzt schaffst, dabei stets wachsam genug zu bleiben, wird dir das auch Zuversicht und Stärke für all die Momente geben, in denen du dich womöglich weniger wert, klein oder schlecht fühlst - bei der Arbeit, im Alltag, im Privatleben und auch in den sozialen Medien. Lass dich nicht dazu verleiten, dich permanent mit anderen zu vergleichen. Du solltest dir stets vor Augen führen, dass du nicht schlechter, langsamer, weniger mutig und/oder weniger erfolgreich bist als dein Gegenüber.

Versuche vielmehr immer, eine klare Sicht auf die Dinge zu wahren: Du hast dein Glück jederzeit durch deine Entscheidungen selbst in der Hand, und deine Situation ist so, wie sie ist, perfekt, um von hier aus zufrieden und mit Zuversicht weiterzumachen, ganz neu zu starten oder auch einfach mal eine Pause einzulegen. Und das Jetzt ist äußerst wichtig,

denn all diese »Jetzt-Momente« sind dein Leben – dein lang aneinandergereihter Lebensmoment.

Am Ende eines jeden Kapitels werde ich dir meine Hand reichen. Das bedeutet, ich werde eine oder mehrere Fragen stellen, die dir als Anregung dienen sollen für deine ganz persönliche Gedankenreise. Danach findest du jeweils Platz, um deine Antworten festzuhalten. Dies ist ganz und gar freiwillig – natürlich darfst du das Buch auch einfach nur lesen und auf dich wirken lassen.



Ich reiche dir meine Hand:

Gibt es etwas, das dir spontan zu der Frage »Was erfüllt dich persönlich mit Glück?« einfällt?

Wenn du einmal nur dich selbst siehst, ohne dass du für die Antwort Geld aufbringen oder eine bestimmte Rolle spielen musst – wie würdest du diese Frage beantworten? Und was fühlst du bei dieser Vorstellung? Genieße es!

Die Zielerreichung ist
anderen vorbehalten –
ich kann das nicht schaffen!

Vieles ist mir inzwischen bewusst geworden. Am Beginn meiner Reise dachte ich, das Ziel sei nur anderen vorbehalten. Das Ziel. Genau. Ohne dieses – mein Ziel – überhaupt näher zu definieren, war ich also immer davon ausgegangen, dass ich es auf keinen Fall (mehr) erreichen kann.

Doch ich durfte erkennen, dass ich falsch gedacht hatte. Mein und dein Weg ist das Ziel, unser aller Weg ist das Ziel. Der Weg, den wir beschreiten, ist der Weg, der uns jeden Tag aufs Neue vor die Füße gelegt wird und uns Entscheidungen treffen lässt bis ans Ende aller Tage.

Ich persönlich halte sehr viel davon, diesen Weg erfüllt, dankbar und glücklich zu gehen, seit ich verstanden habe, dass keiner dieser Schritte wiederkommt und

genau dieser Weg das Ziel ist, das ich nur den anderen zugesprochen hatte.

Auf deinem Weg zum Ziel ist Platz für alle, richtig viel Platz sogar. Und je fröhlicher wir ihn gemeinsam gehen, desto wundervoller wird diese Reise. Auch dir möchte ich dabei helfen, deinen Weg zum Ziel zu finden.

Eines hatte ich durch die Briefe, die ich von meinem inneren Kind erhalten hatte, verstanden: Ich war angekommen. Angekommen auf meiner langen Reise zu mir selbst. Dadurch war mir so vieles klargeworden. Es gibt nichts Schöneres, als sich selbst die Freiheit zu geben, wahrhaftig authentisch sein zu dürfen. Loszuziehen, um herauszufinden, was ich wirklich möchte und was mich mit Glück erfüllt, war das größte Geschenk, das ich mir jemals selbst machen konnte.

Nachdem ich auf der Veranda des Strandhäuschens die Briefe gelesen hatte, konnte ich es kaum erwarten, das kleine Mädchen, das ich selbst war, wiederzusehen und es endlich ganz fest in die Arme zu schließen.



Ich reiche dir meine Hand:

Gibt es Ziele, Wünsche oder Träume, egal welcher Art, vor denen du dich scheust? Scheue dich aber bitte nicht, die Antwort hier für dich aufzuschreiben, und achte darauf, welche Gefühle dies in dir hervorruft.

Meine Gedanken

ENDE DER LESEPROBE