

Die Melodie unserer Herzen

Meine 3 schönsten Ausflugs-Tipps für dich, in und außerhalb von San Diego, Kalifornien.



1) Cabrillo National Monument

Ein absoluter Besuch wert. Man fährt zunächst einen Berg hinauf und passiert dabei abertausende von Kriegsgräbern, die dir eventuell aus dem Film Top Gun bekannt vorkommen. Wenn man bedenkt, wie viele gefallene Menschen hier ruhen, wird man sehr schnell andächtig. Dieses Gefühl passt wiederum sehr gut zu der Ruhe die vorherrscht, wenn du am Ende dieser schönen, langen Straße oben am Berg des Cabrillo National Monument, ankommst.

Du kannst dort in ein altes Leuchtturmhaus hineingehen und alte Zimmer besichtigen, aus dem Turmfenster hinaus ins Weite schauen und anschließend durch eine schöne parkartige Anlage mit Kakteen und allerlei Pflanzenvielfalt, spazieren. Dabei genießt du einen wunderschönen 360 Grad Ausblick in alle Himmelsrichtungen. Du siehst bis nach Tijuana, Mexiko, hast einen Blick über die Strände von San Diego der San Diego Bay sowie über den Pazifik und auf der anderen Seite genießt du einen atemberaubenden Ausblick auf Point Loma und die für dort berühmten Meerwasseransammlungen zwischen den Felsen. (Wasserbecken) Bitte suche dort oben unbedingt das Toilettenhäuschen auf, (s.Foto), das Richtung Point Loma weisend am Weg steht, du wirst nie wieder einen solch wunderschönen Blick von der Toilette aufs Meer haben. :)



Meine 3 schönsten Ausflugs-Tipps für dich, in und außerhalb von San Diego, Kalifornien.



2) La Jolla Beach

Das Strandbild von La Jolla Beach ist ebenso wie Point Loma, geprägt von wunderschönen Wasserbecken und ausgeschwemmten Felsen, die sich in ihrer Einzigartigkeit nur so gegenseitig übertreffen. Schlenderst du an der Strandpromenade von La Jolla entlang, kannst du wunderschöne Blumen, Palmen, Strandabschnitte und die brechenden Wellen des Pazifiks bestaunen. Surfer aller Art suchen hier ihr Glück in den Fluten, denn diese Küste ist auf Grund der verschieden hohen Wellen, die sich hier das ganze Jahr über finden lassen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet. Neben Surfern, der wunderschönen Fauna und der tollen Promenade, wirst du auch Seelöwen und Robben zu Gesicht bekommen.

3) Salvation Mountain

Etwa zweieinhalb bis drei Stunden Autofahrt außerhalb von San Diego gelegen, findest du den Salvation Mountain. Den Salvation Mountain erreichst du nach einer Fahrt durch eine wunderschöne Szenerie aus Wüste, Bergen und Steingeröll. Stellenweise fühlt man sich, als würde man über den Boden eines Aquariums fahren, nur eben ohne das zugehörige Wasser. Es gibt ganz bestimmt buchbare Tagesausflüge oder aber, du nimmst dir einen Mietwagen. Der Salvation Mountain selbst, ist ein bemalter Berg mit einer Ansammlung von Bibelsprüchen und kunstartigen Gegenständen und stellt das Lebenswerk von Leonard Knight dar, der im Jahre 2014 verstorben ist.



Früher habe ich viele Dinge und Abläufe akribisch geplant, da mir dies Sicherheit gab. Ich war in meinem System der Kontrolle gefangen (weiteres dazu im Buch *Lies dich glücklich 1* und im Brief zu Manchmal kommt es besser als geplant) und somit fühlte ich mich schnell sehr gestresst und war sehr angespannt, wenn etwas anders kam, als vorab von mir festgelegt. Ich konnte meine Zeit nie genießen. Mit der Zeit der Selbstfindung, der immer mehr aufkeimenden Selbstliebe und dem wachsenden mich-annehmen-können sowie dem Akzeptieren meiner Selbst, lernte ich endlich wieder mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse zu hören.

Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema den Moment genießen, bewusst Sein

Zunächst lernte ich diese Bedürfnisse wahrzunehmen, danach, ihnen auch den nötigen Raum zu geben. Die Rechnung war einfach: Entweder ich bleibe in dieser starren Situation, in der ich mich wie eine Kopie meiner selbst und gefangen in mir selbst fühle, verharren, oder aber, ich wage einen Schritt hier und da heraus, und schaue was passiert. Ich traute mich immer mehr heraus und lernte dadurch Stück für Stück, mich wieder meiner Selbst anzunähern und anzunehmen. Und das schönste daran ist, es passierte mir bis dato noch nie etwas Negatives dabei. Im Gegenteil, ich verspürte von Tag zu Tag mehr Energie und Lebensfreude und wurde wieder so viel neugieriger und offener gegenüber Menschen und Erfahrungen. Ich schälte mich immer wieder ein Stück weiter aus dieser Schutzhaut heraus, bis hin zu dem Moment, an dem ich manchmal selbst nicht begreifen konnte, wie frei und glücklich ich mich fühlte. Dies waren die ersten Momente, die ich einfach nur habe festhalten wollen für immer. Dies waren die Momente, die mir aufzeigten, wie wertvoll es ist, sich selbst zu sein, sich nicht zu verstellen, um zu gefallen. Und, dass dies DIE Lebensmomente sind, die lebenswert sind, und keine Dinge in der Zukunft, auf die wir bloß hoffen. So geschieht es auch Summer in meinem Buch, *Die Melodie unserer Herzen*: Nach ihrer Scheidung schlägt sie endlich ihren eigenen Weg ein und wird dabei stetig stärker, egal was ihr passiert. Sie gibt dabei gut auf sich Acht und gibt sich selbst nicht auf, auch wenn ihr an einem Wendepunkt in der Geschichte ordentlich der Sinn danach steht. Wenn du immer an dich glaubst, und dir selbst Momente des Glückes erschaffst, (und sei dies nur dir dein Lieblingsgetränk zu gönnen, -ich trinke z.B. täglich meinen geliebten Kaba) wachsen aus diesen Momenten immer mehr und ganz viele Glücksmomente. Nimm diese bewusst und in Dankbarkeit wahr und an. Dankbarkeit gegenüber dir selbst, diese Schritte zu dir hin gegangen zu sein, aber auch Dankbarkeit gegenüber all dem, was du erleben durftest, auf diesem Weg. Ich kann heute sehr gut wahrnehmen, was ich gerade brauche, was mir guttut und nicht guttut. Ich kann mittlerweile mühelos kommunizieren, wenn ich auf etwas keine Lust habe und sogar sehr gut mit mir allein sein. Mich mit Stille zu umgeben, macht mir keine Angst mehr, sondern lässt mich durchatmen und wachsen. Bewusst den Moment wahrzunehmen, lässt mich auch gleichzeitig so vieles mehr um mich herum sehen, genießen und erleben. Ich muss nicht mehr vor mir selbst flüchten, mich selbst belügen und mein wahres Ich verstecken. Mein Ansatz ist es, aus der Ruhe heraus zu handeln und keine Dinge mehr im Stress und in der Hektik zu forcieren, sondern alles so anzunehmen, wie es kommt, und wann es kommt. Ich vertraue auf das Timing meines Lebens. Auch projiziere ich keine Sorgen und Probleme, die in der Zukunft liegen, auf den jetzigen Moment. Nehmen wir zum Beispiel meine Arbeit:

Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema den Moment genießen, bewusst Sein

Ich tue was ich kann und was zeitlich nicht mehr klappt, schreibe ich mir in den Kalender für den nächsten Tag. Alles hat seine Zeit und ich werde mich davon nicht mehr hetzen lassen, egal ob Haushalt oder Arbeit oder anstehende Termine. Denn auch die Zeit mit meinen Kindern, meinem Partner und anderen Menschen in meinem Leben, hat seine Zeit, und auch diese möchte ich bewusst (er-)leben. Auch ich darf das immer wieder einsehen und noch weiter üben. Aber, wenn ich immer nur alles verschiebe, zu Gunsten einer Aufgabe, die erledigt werden muss, dann verschiebe ich auch mein LEBEN und lehre damit meinen Mitmenschen, und euch, meinen lieben Lesern, etwas, das ich selbst nicht lebe. Stress entsteht nur immer dann, wenn ich einen Moment kontrollieren will, der jetzt gerade keinen Platz (mehr) hat. Wir dürfen alle wieder mehr in die Ruhe kommen, -dies hat nichts mit Bequemlichkeit zu tun, sondern mit Achtsamkeit.



Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema den Moment genießen, bewusst Sein

In dir ruhen

Kannst du gut allein sein?

Genießt du es, auch einmal nichts zu tun oder bedeutet das für dich Stress?

Welche Gefühle kommen dabei in dir auf?

Kannst du dich gut mit dir selbst beschäftigen? (kreativ werden, Sport machen, Spaziergehen, kochen,...)

Oder suchst du eher nach Ablenkung (Telefonieren, Videos schauen, Shoppen gehen...)

Wenn ja, frage dich, welches Gefühl du dabei suchst, - ist es immer Lösungsorientiert, oder eher eine Flucht aus deinen Gedanken, die ansonsten aufkommen würden?

Verbindung zu dir selbst

Gibt es etwas, dass du machst, wenn du mit dir alleine bist, dass dir Freude bringt?

Gibt es etwas, dass du eventuell bereits als Kind gerne gemacht hast, als es niemals darum ging, damit Geld zu verdienen?

Gibt es etwas, worauf du stolz bist an dir, oder eine Fähigkeit, die du besitzt, die dir Freude bringt?

Welche Gefühle bewirken diese Dinge in dir?

Fühlst du dich mit deinen Bedürfnissen verbunden?

Erkennst du worauf du Appetit hast, oder welche Form der Bewegung dein Körper gerade gerne hätte?

Stress

Empfindest du Stress und wenn ja, wann genau?

Was stresst dich im Alltag? (stelle dir einen regulären Wochentag vor)

Was kannst du tun, um diesen Fakt zu entstressen?

Nimmst du dir Zeit für Achtsamkeit?

Wenn ja, wie und wann? (Morgens beim Aufwachen, bei einem Spaziergang, am Abend vor dem zu Bett gehen, in der Mittagspause,...)

Achtest du auf deine Atmung?

Hältst du Stress vor anderen zurück, oder würdest du sagen, du überträgst diesen auf Andere?

Wenn ja, warum tust du das und wie fühlst du dich dabei? (z.B. Schuld, Ärger, Fremdbestimmt?)

Welche Dinge tun dir gut und lassen dich die Zeit vergessen?

Wie ist dieses Gefühl?

Wobei empfindest du Dankbarkeit?

Teile dieses Gefühl heute noch mit jemandem. (Erzähle dieser Person, wofür du heute Dankbarkeit empfunden hast, oder sage dieser Person, warum genau du heute für sie dankbar bist, und was sie für ein Gefühl in dir auslöst. VORSICHT: (siehe meinen Brief zu Manchmal kommt es besser als geplant) knüpfe keine Erwartungshaltung daran!

Welche drei Dinge kannst du dir für diese Woche vornehmen, um dein Leben gezielt bewusster zu leben?

