



Vergiss alle Erwartungen und sei glücklich

Kennst du auch folgende Situationen?

Du bist eine Stunde früher als sonst auf die verkehrsreiche Bundesstraße gefahren und erwartest eine staufreie Fahrt.

Du hast eine hochkomplizierte Arbeit fertiggestellt und erwartest ein Anerkennendes Wort von deinem Chef.

Du stellst einem Verkäufer freundlich eine Frage und erwartest eine freundliche Antwort.

Du kochst liebevoll ein 3-Gänge Menü für deinen Partner und erwartest ein Lob für das wohlschmeckende Mahl.

Wie viel von deinem Ärger, deiner schlechten Laune und deinen Enttäuschungen entspringen einer einzigen Sache? Fast alles davon kommt von deinen Erwartungen. Deine Reaktion, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln wie du es erwartest, ist Enttäuschung.

Und wenn die Realität nicht unsere Erwartung trifft, wünschen wir uns, dass die Welt anders wäre. "Ich kann die Erwartungen anderer Menschen nicht erfüllen!" Die Erwartungen anderer an dich sind auch nur Wünsche. Du musst sie nicht erfüllen. Der hauptsächliche Grund für unser menschliches Leiden liegt in der Erwartungshaltung die wir an unsere Mitmenschen haben. Das ist der Beziehungskiller Nummer 1! Die gegenseitigen Erwartungen. Werden die Erwartungen nicht erfüllt, sind wir enttäuscht und die Beziehung steht schnell einmal auf dem Prüfstand.

Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg die Erwartungen loszulassen um ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Die Autorin führt dich in einer sehr anschaulichen Weise Stück für Stück weg von der Erwartungshaltung und hin zu einem entspannten freien Leben. Sie zeigt dir wie die Liebe zu deinem Partner und deinen Mitmenschen Probleme löst und warum das Resonanzgesetz dir deine Gefühle wieder zurückschickt. Du lernst dich selbst zu akzeptieren, wie du bist und warum es völlig egal ist was andere über dich denken. Eine der wichtigsten Botschaften ist: Du bist nicht auf dieser Welt um die Erwartungen anderer zu erfüllen. In diesem Buch bekommst du praktikable Lösungen an die Hand, wie du in Zukunft problemfreie und liebevolle Beziehungen führen kannst.

Erschienen im März 2018

Preis: 5,99 € zuzüglich Versandkosten

Passend für unsere aktuelle Zeit hier einer der Klassiker von Paula Himmelreich, immer wieder lesenswert. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.

Ihre

Anita und Thomas Noderer