

# DAS LEBEN IST SCHÖN

*In beauty I walk  
With beauty before me I walk  
With beauty behind me I walk  
With beauty above me I walk  
With beauty around me I walk  
It has become beauty again*

*Ich wandle in Schönheit  
Schönheit liegt vor mir  
Schönheit liegt hinter mir  
Schönheit liegt über mir  
Schönheit umgibt mich  
Das Leben ist (wieder) schön.*



Wahre Schönheit kommt von innen. Und wenn deine Augen strahlen und du voller Freude und Leichtigkeit durch's Leben gehst, erschaffst du dir ein Universum in Schönheit, das du überall hin mitnimmst, wohin auch immer du gehst.

Du selbst kannst wählen, welche Haltung du dem Leben gegenüber einnimmst. Wandelst du in Schönheit oder ist dein Tag mit Widrigkeiten gepflastert? Die Welt ist immer so, wie du sie siehst.

»Walk in Beauty« ist ein Segensspruch aus einer Zeremonie der Navajo Indianer, die nach schwierigen und schmerzhaften Erlebnissen abgehalten wurde, um wieder in Harmonie zu sein mit sich selbst, mit der Natur und mit dem Leben. Denn der Ur-Zustand der Welt ist pure Schönheit! Daran können wir uns immer wieder erinnern und diese natürliche Schönheit wiederherstellen.



MONATSIMPULS

# JANUAR

*Es ist tiefster Winter. Der Wind schüttelt die abgestorbenen Äste aus den Kronen der kahlen Bäume und macht Platz für die neuen Triebe. Das Laub am Boden wird zersetzt und zu fruchtbarem Humus umgewandelt. Regen lässt die Flüsse anschwellen und über die Ufer treten. Das reißende Hochwasser nimmt alles mit, was nicht angewachsen ist, und putzt die Böschungen.*

***Was kannst du in deinem Leben loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?***

# LOSLASSEN BEFREIT

WER LOSLÄSST, HAT BEIDE HÄNDE FREI.

## Wie du Ballast abwirfst und Platz für Neues schaffst

Es ist eine Illusion, dass wir etwas festhalten könnten. Zeit verrinnt und mit ihr Momente des Glücks, jeder Körper vergeht. Solange wir leben, atmen wir ein und aus. Dennoch ist Loslassen eine der schwierigsten Übungen, denn es gehört Mut dazu, zunächst die Leere auszuhalten und sich auf das Unbekannte einzulassen. Je leichter es dir fällt, etwas loszulassen, desto mehr kommt dein ganzes Leben in Fluss.

Es ist verrückt zu glauben, dass sich etwas verändern würde, wenn alles beim Alten bleibt. Also musst du zuerst Freiräume schaffen, die dann mit etwas Neuem gefüllt werden können. Der Anfang des Jahres ist die beste Zeit dafür!



## Weniger ist mehr

Trenne dich von überflüssigem Ballast, der dir das Leben schwer macht. Am einfachsten geht das mit den Fragen:

- Was macht mich wirklich glücklich?
- Was bereichert mein Leben?

Alles, andere kann weg. Und das sind nicht nur Kleidungsstücke, Bücher oder Krimskrams, sondern auch zur Routine gewordene Termine und Verpflichtungen. Auch manche Beziehungen können im Laufe der Zeit zu Energie- und Zeitfressern werden, die dich für neue, inspirierende Begegnungen blockieren. Jede Minute, die du mit negativer Energie verbracht hast, ist unwiederbringlich vorbei und steht dir nicht mehr für positive Erfahrungen zur Verfügung.

Entschlacke deinen Terminkalender und richte dir Zeit für dich allein ein. Wovon hättest du gerne mehr in deinem Leben für mehr Freude und Genuss?

## LOSLASS-TIPPS

- 1 **Schreibe eine Not-to-do-Liste**  
Was belastet dich? Was möchtest du nicht mehr in deinem Leben haben? Welche ungesunden Gewohnheiten möchtest du einstellen?
- 2 **Bringe jeden Tag 3 Dinge aus deiner Wohnung**, die du nicht mehr brauchst. Mache dies 90 Tage lang!
- 3 **Immer wenn du etwas Neues in deine Wohnung bringst**, muss im Gegenzug dafür etwas Altes raus.

## Erwartungen loszulassen macht glücklich

Du hast eine bestimmte Vorstellung davon, wie der Abend verlaufen soll, aber es kommt anders als du denkst und du bist enttäuscht. Von dir selbst, von jemand anderem oder gar vom Leben selbst. Es sind deine eigenen Erwartungen, die dich unglücklich machen! Du hast jederzeit die Wahl: Hältst du krampfhaft an deinen Vorstellungen fest und setzt viel Energie ein, um etwas zu erzwingen? Oder bist du offen und frei für den Ausgang und akzeptierst die Situation wie sie ist? Natürlich kannst du deine Wünsche formulieren, aber ohne Anspruch auf Erfüllung genauso wie du es dir vorstellst.



## | RITUAL |

Nimm dir einen Nachmittag Zeit für einen Spaziergang allein in der Natur. Nimm einen Rucksack mit und lege für alles, was dich in deinem Leben belastet, einen Stein in den Rucksack. Das können Sorgen, Ängste, Gewohnheiten, toxische Beziehungen oder alter Groll sein. Puste das Thema in den Stein. Merke dir, welcher Stein für welches Thema steht. Spüre ihr Gewicht auf deinem Weg. Dann suche dir eine Stelle am Fluss oder auf einem Berg, nimm die Steine einzeln aus dem Rucksack, erinnere dich an das Thema, sage laut »Ich lasse los (hier das Thema einsetzen)« und wirf den Stein in den Fluss oder den Berg hinab. Spüre die Erleichterung, die eintritt, wenn du dieses Thema nicht mehr mit dir herumträgst.

# ÜBER DIE AUTORIN



Anita Maas ist Apothekerin, Heilpflanzenkundige und ausgebildete Schamanin in der Tradition der Q'eros (Peru). Seit 2015 gibt sie das maaS-Magazins mit Impulsen für ein erfülltes Leben heraus, das sich in jeder Ausgabe intensiv mit einem Thema der Bewusstseinsentwicklung beschäftigt.

Ihr Herzensanliegen ist es, die Menschen mit sich selbst und mit der Natur wieder in Verbindung

zu bringen. Seit Jahrzehnten geht sie mit den Jahreskreisfesten durch das Jahr und verbindet sich mit dem Herzschlag der Erde. Ihr achtsamer Weg macht sie zu einer Botschafterin zwischen Mensch und Natur.

Ihre Erkenntnisse und ihre Erfahrungen gibt sie als Autorin, Impulsgeberin auf Kongressen und als individuelle Wegbegleiterin weiter.

## ANGEBOTE DER AUTORIN

### *Natur-Coaching*



Bei einer individuellen Begleitung in der Natur kommst du zur Ruhe, steigst aus dem Gedankenkarussell aus und findest den Weg nach innen. Das zugrundeliegende Thema wird sichtbar und durch eindrucksvolle Rituale und Erlebnisse gelöst. Gestärkt und mit Klarheit für den nächsten Schritt kommst du zurück.

---

### *Natur-Retreats (3 bis 7 Tage)*



Auszeit in der Natur für Einzelne oder in kleinen Gruppen. Wir nehmen Kontakt auf mit den Bäumen, dem Wind, dem Wasser, dem Feuer und den Sternen und erfahren eine tiefe Verbundenheit mit allem, was lebt. Wir kommen nach Hause und finden Geborgenheit und Vertrauen zu uns selbst und ins Leben.

---

### *Schamanische Arbeit*



Heilsitzungen (auch aus der Ferne möglich), Feuerzeremonien, Hausreinigung, Despacho, Pflanzenmedizin und Krafftierreisen

Termine und mehr Informationen  
[www.maas-naturcoaching.de](http://www.maas-naturcoaching.de)

# Themenmagazine für Sinnsucher

Folge uns!  



№8 LIEBE



№9 FREIHEIT



№10 HEILUNG



№11 FRIEDEN



№12 MUT



№13 FREUDE



№14 SINN



№15 LOSLASSEN



№16 KLARHEIT



№17 NATUR



№18 WANDEL



ALLE MAGAZINE AUCH ALS  
E-PAPER FÜR DEIN  
SMARTPHONE, TABLET & PC.

Einfach bestellen. Auch im Abo. (4 Ausgaben / Jahr)

MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TEL: 02225 / 7085-349 // WEBSHOP:

*maas-mag.de*