

**Anya Stössel**

# **BEWUSST(ER)LEBEN!**

**Und alle machen mit!**

# **für Merlin**

Copyright © 2022 by  
**Anya Stössel**

**Herausgeber:**  
Merlin-Versand

*naaranya@hotmail.com*

**Satz und Layout:**  
Jan Udo Holey  
**Umschlaggestaltung:**  
Amadeus Holey

ISBN: 978-3-00-072385-8

## **INHALTSVERZEICHNIS**

Vorwort.....	7
Einleitung.....	10
Tagesbeginn.....	19
Kleiden.....	21
Trinken.....	27
Essen.....	40
Zähneputzen.....	45
Tellerwaschen.....	49
Arbeiten.....	52

Geld ausgeben .....	59
Freunde auswählen .....	66
Musik .....	68
Sport .....	76
Rauchen .....	81
Leiden .....	87
Pinkeln .....	91
Informieren .....	95
Lieben .....	98
Sex .....	126
Zubettgehen .....	136
Jedes Ende ist ein neuer Start! .....	140
<b>DANKE!</b> .....	143
Bücherliste .....	144

## VORWORT

Immer mehr Menschen sehnen sich heute danach, bewusster zu leben, wissen aber oft gar nicht so richtig, wie sie das anstellen sollen. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Anregungen, Tipps und Ideen, die Ihnen dabei helfen können, Ihr eigenes Leben in dem ein oder anderen Bereich etwas bewusster zu gestalten. Und wenn wir erst einmal damit angefangen haben, bewusster zu leben, sind wir gleichzeitig auch zufriedener und glücklicher mit uns selbst und unserem Leben.

Ich möchte meine Leser um Verzeihung bitten, dass es so lange gedauert hat, bis ich nun endlich dazu gekommen bin, dieses bereits vor vielen, vielen Jahren angekündigte Buch zu schreiben. Ich fand mich damals völlig unerwartet in der Situation wieder, plötzlich alleinerziehende Mutter zu sein, und war sehr damit beschäftigt, genug Geld zu verdienen, um meinem Sohn und mir weiterhin ein angenehmes Leben zu ermöglichen. Ne-

ben dem Buchversand und dem Korrigieren von Büchern blieb mir daher nicht viel Zeit, wieder ein eigenes Buch zu schreiben. Da ich meinen Sohn von Anfang an selbst erzogen habe und er weder im Kindergarten war noch irgendwelche Babysitter hatte und auch später nie eine Schule besucht hat, sondern ich mich stattdessen selbst um seine Ausbildung gekümmert habe, nahm diese Art der Erziehung sehr viel meiner Zeit in Anspruch. Neben Babyschwimmen, „Musikgarten“-Kursen, Trampolinverein und verschiedensten Spielgruppen blieb einfach nicht genug Zeit und Energie, um wieder ein neues Buch zu schreiben. Hinzu kommt, dass ich dann eines schönen Tages auch noch mit meinem Sohn nach Asien in ein tropisches Land ausgewandert bin, was auch wieder eine Menge Zeit und Energie in Anspruch nahm, um sich an all das Neue zu gewöhnen und sich in einer völlig anderen Kultur zurechtzufinden und einzuleben. Erst jetzt ist er in dem Alter, in dem er nachvollziehen kann, dass man seine Ruhe braucht, um ein Buch zu schreiben, sodass ich nun endlich wieder zum Schreiben gekommen bin.

Zwar hatte ich die Idee für dieses Buch schon vor vielen Jahren, das Wissen, das darin vermittelt wird, habe ich allerdings größtenteils erst in den letzten zehn Jahren gewonnen, in denen ich sehr viel dazulernen durfte, sodass ich persönlich davon überzeugt bin, dass dieses Buch genau jetzt zur genau richtigen Zeit das Licht der Welt erblickt.

Ich möchte betonen, dass alle Tipps und Ratschläge, die in diesem Buch enthalten sind, auf persönlichen Erlebnissen und meinen eigenen Erfahrungen beruhen und dass ich natürlich keinerlei Verantwortung dafür übernehmen kann, wenn Sie sich dazu entschließen, irgendetwas davon selbst auszuprobieren. Ich bin kein Experte auf den jeweiligen Gebieten, möchte hier aber gerne das, was ich darüber gelernt habe, mit Ihnen teilen.

Die einzelnen Kapitel bauen nicht aufeinander auf und können im Grunde in jeder beliebigen Reihenfolge gelesen werden, auch wenn ich Ihnen empfehle, sie der Reihe nach zu lesen. Es mag von Vorteil sein, sich beim Lesen Zeit zu lassen und nicht mehr als ein Kapitel pro Tag zu lesen, sodass man die Informationen in Ruhe auf sich einwirken lassen und sich auf jedes

Thema richtig einlassen kann und auch beobachten kann, was einem die eigene Intuition dazu sagt.

Meine geliebte Oma war schon über siebzig Jahre alt, als sie eines Tages zu mir sagte: *„Weißt Du, Kind, egal wie alt man auch wird, innen drin fühlt es sich immer an wie wenn man 14 ist...“*, und je älter ich werde, desto mehr stelle ich fest, dass ich ihr da absolut zustimmen kann. Mein Opa pflegte des Öfteren zu sagen: *„Nach dem Tod muss es irgendwie weitergehen, schließlich lernen wir bis zur letzten Minute.“* Diese beiden Aussagen sind mir immer in Erinnerung geblieben und haben mein Leben sehr geprägt, und ich werde wohl mein Leben lang stets dieses innere Kind in mir spüren, das immer weiter lernen will.

Kinder lernen in ihren ersten Lebensjahren auf eine einzige Art und Weise: Sie beobachten und versuchen das nachzumachen, was sie lernen wollen. Im Grunde ändert sich das ein ganzes Leben lang nicht. Auch als Erwachsene sehen wir, wie irgendjemand irgendetwas macht, und wenn wir denken, dass das eine gute Sache ist, dann versuchen wir, es ihm gleichzutun. Wenn wir wollen, dass die Dinge auf Erden besser werden und die Menschen auf diesem Planeten bewusster leben und das Leben bewusst erleben, dann gibt es im Grunde nur einen Weg, um das zu erreichen: Wir müssen den anderen vorleben, wie es geht, und mit gutem Beispiel vorangehen! Wenn ein Mensch sieht, dass ein anderer glücklich ist, dann fragt er sich, was dessen Geheimnis ist und wie er das macht, schließlich will jeder Mensch gerne glücklich sein.

Es ist wie mit unseren Kindern: Wir können ihnen tausendmal sagen, was sie dürfen oder nicht und was sie tun sollen oder nicht, im Endeffekt schauen sie doch nur, was wir selbst tun, und machen dann all das nach, was ihnen erstrebenswert erscheint.

Lassen Sie uns also jeder für sich und alle gemeinsam unser Bestes geben, um den Menschen, die uns umgeben, zu zeigen, wie man mit ein bisschen Einsatz sehr viel glücklicher leben kann. Und alle machen mit!

Es war mir eine grenzenlose Freude, dieses Buch zu schreiben, und ich wünsche mir sehr, dass es Ihnen ebenso viel Freude beim Lesen bereitet und dass dieses Buch Sie und viele weitere Menschen dazu inspiriert, auf die ein oder andere Art und Weise bewusster zu leben! Viel Spaß dabei!

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

(Talmud)