JOHN STRELECKY

Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen

VON DEM AUTOR DES BESTSELLERS

Das Café am Rande der Welt

dtv

dtv

JOHN STRELECKY

Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen

Aus dem Englischen
von Bettina Lemke

Mit Illustrationen
von Root Leeb

dtv

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Von John Strelecky sind bei dtv außerdem lieferbar:
Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld
Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust
Das Café am Rande der Welt
Wiedersehen im Café am Rande der Welt
The Big Five for Life
Das Leben gestalten mit den Big Five for Life
Safari des Lebens
Reich und glücklich! (zusammen mit Tim Brownson)

FSC
www.fsc.org
MIX
Aus verantwortungs-
vollen Quellen
FSC® C022120

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2018 John P. Strelecky
Aspen Light Publishing
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Follow Where Your Heart Guides and You Will Discover Your True Self
Deutschsprachige Ausgabe:
© 2019 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
Satz: Nadine Clemens, München
Gesetzt aus der Avenir
Repro und Druckdatenerstellung: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: TBB, a. s., Slowakei
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Slovakia. ISBN 978-3-423-28978-8

EINE BOTSCHAFT DES AUTORS

Als ich begann über das Thema dieses Buches nachzudenken, kam mir immer wieder der Gedanke, dass unser Herz es vermag, uns auf eine überaus profunde Weise zu leiten. Als Kinder stehen wir in tiefem Einklang mit dieser Führung. Kinder strahlen in Bezug auf ihr intuitives Wissen eine Furchtlosigkeit aus und sind sich dieser Kraft bewusst.

Wenn wir älter werden, wird unsere Verbindung zur Intuition häufig von Menschen in unserem Umfeld kritisiert oder angezweifelt. Die Vermeidung von Angst und Leid gilt als oberstes Ziel. Der Wert der Verbindung zum Herzen wird gering geschätzt oder vollkommen missachtet.

Doch wir vergessen dieses geheimnisvolle und mächtige Instrument nie ganz. Vielleicht schlummert es eine Weile, doch in uns gibt es eine zarte, leise Stimme, die uns auffordert, uns wieder mit unserem Herzen zu verbinden. Es lohnt sich, auf diese Stimme zu hören. Denn

während unser Verstand uns die Fähigkeit verleiht, Dinge zu analysieren und etwas logisch herzuleiten, kennt unser Herz die Antwort bereits, bevor der Geist nur ein Zehntel seiner Berechnungen angestellt hat.

Dieses Buch enthält Momente inspirierten Bewusstseins. Ideen, Gedanken und Erkenntnisse, die mich an verschiedenen Punkten meines Lebens durchströmten. In der Regel geschah dies, wenn ich mich am stärksten auf die Verbindung zu meinem Herzen einließ.

Beim Lesen sollten Sie sich bewusst machen, dass vielleicht nicht jede Idee in diesem Moment Ihres Lebens sofort auf Resonanz bei Ihnen stößt. Das ist in Ordnung. Nutzen Sie in einem solchen Fall Ihre Intuition, suchen Sie sich eine andere Seite aus und lesen Sie stattdessen diese. Wundern Sie sich jedoch nicht, wenn Sie an einem anderen Tag erneut auf die erste Idee stoßen und feststellen, dass sie in diesem Moment perfekt für Sie ist.

Wenn Sie sich auf dieses Buch einlassen, werden Sie bald einen Satz, einen Abschnitt oder vielleicht sogar eine ganze Geschichte lesen, die Sie an etwas Wichtiges erinnert. Etwas, das Sie in Ihrem Leben bereits erkannt hatten, was allerdings in Vergessenheit geraten war. Oder Sie lesen einen Absatz und stellen erfreut

fest, dass Sie nicht der Einzige sind, der diesen Gedanken hat. Sie sind nicht alleine.
Während Sie sich von solchen Beziehungen inspirieren lassen, sollten Sie sich erlauben, die Verbindung zu Ihrem Herzen auf eine vielfältige Weise wieder zu fördern. Beobachten Sie Sonnenuntergänge. Sie finden jeden Tag statt und dennoch büßen sie nichts von ihrer Pracht und Herrlichkeit ein. Gehen Sie im Wald spazieren, denn der Aufenthalt unter den Bäumen berührt Ihre Seele auf eine Weise, wie das ein Spaziergang auf Asphalt nicht vermag.
Die Natur hat unsere Herzensverbindung im Laufe von Jahrmillionen vervollkommnet, und gerne vermittelt sie uns jeden einzelnen Tag zahllose Lehren. Sofern wir bereit sind zuzuhören.
Im Gegensatz zu meinen ersten beiden Büchern dieser Art enthält dieses ein paar Geschichten, die länger als nur ein bis zwei Seiten sind. Wie jeder andere Mensch entdecke auch ich stets viele neue Dinge, mit manchen Aspekten des Lebens ringe ich und angesichts anderer stelle ich Fragen. Aus verschiedenen Gründen waren dieses Mal für manche Erfahrungen und Erkenntnisse ein paar längere Erläuterungen erforderlich.
Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den Gedanken und

Anregungen, die Sie auf diesen Seiten finden. Falls ein bestimmtes Problem Sie fordert, oder wenn Sie versuchen, gewisse Turbulenzen im Leben zu überwinden und einen Weg zur Ruhe zu finden, möchte ich Ihnen empfehlen, diese Technik auszuprobieren.

Schreiben Sie das Problem, das Sie beschäftigt, oder die Chance, über die Sie nachdenken, auf ein Blatt Papier. Darunter notieren Sie die folgenden Worte: »Mein Herz kennt die Antwort und teilt sie mir mit.« Behalten Sie diesen Zettel bei sich und verbringen Sie eine Woche lang täglich dreißig Minuten in der Natur. Vielleicht setzen Sie sich in einen Park in der Nähe Ihres Zuhauses, schwimmen im Meer oder jäten einfach etwas Unkraut in Ihrem Garten. Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht. Achten Sie aufmerksam auf Antworten. Sie werden feststellen, dass Ihr Herz Sie Ihnen gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

John

GEHEN SIE ZUERST
MIT DEM HUND
SPAZIEREN.

Es ist so einfach, morgens als Erstes unsere E-Mails abzurufen, um zu »checken«, was im Posteingang ist. Eigentlich wollen wir nur kurz nachsehen. Schließlich ist es danach an der Zeit, mit dem Hund Gassi zu gehen, uns ausgiebig zu dehnen, in Ruhe ein gesundes Frühstück zu uns zu nehmen.

Allerdings funktioniert es nicht so. Statt unsere Mails nur zu checken, beantworten wir die wichtigste. Aber dafür müssen wir ein bisschen recherchieren, und das dauert zehn Minuten. Während wir nach den richtigen Formulierungen für unsere Antwort suchen, was weitere zehn Minuten dauert, empfangen wir neue E-Mails. Eine davon ist natürlich genauso wichtig wie die erste, also widmen wir uns ihr.

Im Nu sind aus dem »E-Mail-Checken« zwei Stunden geworden. Mittlerweile ist es zu spät, um rauszugehen

und einen Spaziergang mit dem Hund zu machen. So viele andere Dinge stehen auf unserer To-do-Liste, die »dringend erledigt« werden müssen. Also lassen wir den Hund einfach wie üblich raus in den Garten. Der Traum, zu Tagesbeginn als Erstes einen entspannten, gesunden, schönen Morgenspaziergang zu unternehmen, bleibt wieder einmal nur ein Traum.

Die einzige Möglichkeit, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, besteht darin, mit dem Hund rauszugehen und einen Spaziergang zu machen. Dieser Aktivität oberste Priorität einzuräumen und sie genauso ernst zu nehmen wie andere Tätigkeiten. Ja, sie sogar noch wichtiger zu nehmen. Sonst bleiben uns am Ende der Woche, des Monats und des Jahres nichts als gute Absichten und E-Mails, an die wir uns ohnehin nicht erinnern können.

Es gehört zu den beglückendsten Dingen im Leben, unsere Zeit mit etwas zu verbringen, woran wir glauben, was uns begeistert und auf das wir stolz sind.
Und es gehört zu den leidvollsten Erfahrungen, unser Leben mit Dingen zu verbringen, die uns nichts bedeuten, uns nicht überzeugen und uns keinen Spaß machen.
Manchmal beschäftigen wir uns so lange mit Projekten, denen wir nichts abgewinnen können, dass wir den Bezug zu dem, was uns begeistert, verlieren. Aber in einem einzigen Moment, durch eine einzige Aktion kann sich all das verändern.