

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Plötzlich zu dritt.
Was sich ändert,
wenn Paare
Eltern werden.

Achten Sie auf sich!

HEFT 05 MAI 2024 € 3,-

VENEN STÄRKEN

Besenreiser und
Krampfadern sind
Alarmzeichen

RÜCKENFIT

Verspannungen
der Muskeln
endgültig
loswerden

ZAHNPFLEGE MIT BISS

WER SEINE ZÄHNE LANGE BEHALTEN MÖCHTE, MUSS
FRÜH DAMIT ANFANGEN. SO GEHT'S!

9 024700 260015 05

Nach vorne schauen

Die Welt befindet sich im Wandel. Ständig neue Herausforderungen und unvorhersehbare Ereignisse prägen unseren Alltag. Es ist wichtiger denn je, nach vorne zu schauen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Lassen Sie Ihre Vergangenheit los und gestalten Sie die Zukunft Ihrer Träume!

Vergangene Fehler und gescheiterte Vorhaben können uns davon abhalten, neue Wege zu gehen und unsere Ziele zu verfolgen. Akzeptieren Sie die Vergangenheit, um aus ihr zu lernen und gleichzeitig den Fokus auf die Zukunft zu richten. Altes loszulassen, kann beängstigend sein, aber es eröffnet uns neue Möglichkeiten und Perspektiven.

Wir lassen uns nicht von den Schatten der Vergangenheit einschüchtern. Wir glauben an die Kraft der Veränderung und daran, dass jeder von uns die Fähigkeit dafür besitzt.

Chancen erkennen und nutzen

Moderne Technologien, innovative Ideen und veränderte Rahmenbedingungen eröffnen neue Möglichkeiten. Es liegt an uns, diese Chancen zu erkennen und zu nutzen. Die Zukunft und ihre Gestaltung ist aber nicht nur eine individuelle Herausforderung, sondern auch eine gemeinschaftliche Aufgabe. Nur wenn wir zusammenarbeiten und unsere Ressourcen bündeln, können wir die Herausforderungen der Zukunft meistern und eine bessere Welt für alle schaffen.

Ein wesentlicher Bestandteil des Nach-vorne-Schauens ist die Hoffnung als Flamme, die in unseren Herzen brennt und uns antreibt. In der Zuversicht liegt der Schlüssel zum Erfolg. Wer mit Zuversicht in die Zukunft blickt, ist motivierter, Herausforderungen anzugehen. Das hilft uns, Rückschläge zu verkraften und weiterzumachen.

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen. Es ist wichtig, innezuhalten und den



Blick auf die positiven Dinge zu richten. Dankbarkeit und Freude geben uns Kraft und Energie, um die Zukunft zu gestalten.

Die Zukunft ist keine passive Größe, sondern sie liegt in unseren Händen. Es ist unsere Aufgabe, die Zukunft aktiv zu gestalten und sie zu einem besseren Ort für alle zu machen. In einer Welt, die oft von Spaltungen geprägt ist, kann die Fähigkeit, nach vorne zu schauen, uns dabei helfen, Brücken zu bauen, anstatt Mauern zu errichten. Indem wir uns auf das konzentrieren, was uns verbindet, anstatt auf das, was uns trennt.

Mit Zuversicht und Tatkraft

Nach vorne schauen bedeutet nicht Naivität. Nicht, dass wir die Realität ignorieren oder uns vor den Herausforderungen verschließen. Vielmehr ist es eine bewusste Entscheidung, sich nicht von der Dunkelheit überwältigen zu lassen, sondern das Licht zu suchen, das auch in den schwierigsten Zeiten existiert. Lassen Sie uns mit Zuversicht und Tatkraft die Zukunft gestalten! ♥

Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.

