

Lebensqualität

Die Kunst ein kreatives Leben zu führen

Wenn eine Blume keine Pflege, keinen Zuspruch und kein Wasser bekommt, geht sie ein oder verkümmert.

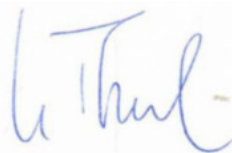
Übertragen auf Körper und Geist verhält es sich ebenso. Körper und Geist sind das Wichtigste. Nur wer seinen Körper gut kennt und versteht, den Geist zu pflegen, dem stehen alle Möglichkeiten offen, für ein glückliches, liebevolles, emotionales Leben.

Beginnen wir mit dem Herzen. Mit dem Herzen haben wir die längste Beziehung. Es war schon da, da konnten wir noch gar nicht denken. Es schlägt unermüdlich. 24 Stunden am Tag. Es versorgt den Körper bis in den letzten Zipfel. Wäre es nicht angebracht, mal dankbare Gedanken ans Herz zu schicken? Es befreit und macht glücklich.

Wenn das Herz so zuverlässig ist, sollten wir Menschen genauso zuverlässig an sich arbeiten und sich nährstoff- und abwechslungsreich ernähren. Wenn Wasser, ausreichend Schlaf dazu kommt und tägliche Bewegung (wie Yoga, laufen, schwimmen...) wäre es ein guter Schritt. Hebt die Stimmung und fördert Selbstbewusstsein. Der Körper dankt es mit Kondition, Zuverlässigkeit, Gesundheit.

Ein glückliches Leben beinhaltet auch, nicht mit Gefühlen und Emotionen zu geizen. Es gibt viele Gelegenheiten. Einfach mal Danke zu sagen. Dankbarkeit öffnet die Herzen und hinterlässt strahlende Gesichter.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Freunde, Familie, Kollegen stehen jedem zur Seite. Auch das bedarf der Pflege. Macht das Leben einfacher.



Ulrich C Bredemeier
Geschäftsführer

PS Es gibt viele Gütesiegel wie Bioland, Fairtrade etc. Es gibt jede Menge Zertifikate wie ISO9001, ISO14001, Code of Conduct, Umweltschutz...

Überlassen wir das Feld nicht anderen. Sei kreativ. Kreiere, gestalte dein Guideline, damit Träume und Wünsche auf dem Pfad deines Lebens in Erfüllung gehen.

Lebensqualität neu denken