

Heilende Gedanken für ein leichteres Leben



Verfasst von Daniel Grippo

Illustriert von R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Healing Thoughts for Troubled Hearts” Copyright der Originalausgabe: Text © 2019 by Daniel Grippo; Illustrations © 2019 by Saint Meinrad Archabbey; published by CareNotes, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der deutschen Auflage © 2019 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-637-1

1. Auflage 2019

Satz: XPresentation, Güllesheim

Übersetzung: Anja Schmidtke

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Vorwort

Probleme und Sorgen kommen in vielerlei Gestalt, von tiefer Trauer oder schwerer Krankheit über flüchtige Ängste bis zu zeitweiliger Enttäuschung. Durch Probleme und Sorgen können wir uns einsam und isoliert fühlen, ängstlich und mutlos. Aber das muss nicht so sein.

Wenn Probleme und Sorgen bei dir anklopfen, gibt es Wege, damit umzugehen. Es gibt viel Heilsames zu entdecken – in der Natur, in anderen, in dir selbst. Du kannst hinausreichen, emporreichen, in dich hineinschauen, um Antworten auf deine Fragen und Balsam für deine Seele zu finden. Du kannst deine Probleme und Sorgen nutzen, um zu lernen, zu vergeben und zu wachsen.

Dieses freundliche, hilfreiche Buch möchte dir helfen, deine Last leichter zu machen. Es schlägt dir einfache Schritte vor, um deinen Schmerz zu lindern und Heilung und Gelassenheit zu befördern. Es möchte dir Optionen und Ideen vorstellen, an die du vielleicht noch gar nicht gedacht hast, damit du beim nächsten Mal, wenn Probleme und Sorgen auftauchen, neue Wege zur Hand hast, um damit umzugehen.

1.

Dein Herz ist schwer. Manchmal kann der Kummer plötzlich und heftig sein. Dann wieder kann er sich wie ein stumpfer Schmerz anfühlen. Er kann kommen und gehen oder sich anfühlen, als würde er niemals enden.



2.

Vielleicht tut dein Herz weh, weil ein geliebter Mensch gestorben ist. Der Tod eines geliebten Menschen kann ein "Loch" in deinem Herzen hinterlassen, das sich anfühlt, als würde es nie mehr heilen.



3.

*Vielleicht plagt dich eine Krankheit
- bei dir selbst oder einem anderen
geliebten Menschen.*

*Schwere Krankheiten können dazu
führen, dass man sich isoliert und
verängstigt fühlt. Sie bringen
Beschwerden und Einschränkungen
mit sich, die schwer zu ertragen
sein können.*



4.

Vielleicht ist eine Beziehung zu Ende gegangen, ist ein geliebter Mensch fortgegangen oder wurdest du gerade entwurzelt. Vielleicht hast du das Gefühl, dass niemand für dich da ist. Einsamkeit und Niedergeschlagenheit bereiten tiefen Kummer im Herzen.



5.

Geldsorgen, Jobverlust, eine Suchtkrankheit oder andere persönliche Probleme - all das kann dazu führen, dass du dich bang und unsicher fühlst und ein dunkler Schatten über deiner Seele lastet.



6.

Was auch immer der Grund ist - dein Herz ist schwer, und du könntest Unterstützung gebrauchen. Aber zu wissen, wohin du dich wenden kannst, ist gar nicht so einfach. "Wem kann ich vertrauen? Wer versteht mich? Wie kann ich den Kummer in meinem Herzen stoppen? Wo fange ich an?"

