





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 “Elf-help for Living With Joy”. Copyright der Originalausgabe © 2019 by CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der deutschen Auflage © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-060-9

1. Auflage 2023

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Anja Schmidtke

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

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

# *Mit Freude leben*

*Verfasst von Karen Katafiasz*

*Illustriert von R. W. Alley*

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

**SILBERSCHNUR  VERLAG**

# Vorwort

Wir alle wollen glücklich sein. Aber es gibt Zeiten im Leben, wenn das Glück in weiter Ferne scheint: wenn du oder ein geliebter Mensch schwer krank sind, wenn du finanzielle Probleme hast, wenn du von Enttäuschungen gebeutelt oder durch einen Verlust am Boden zerstört bist, wenn eine schwierige Beziehung dich verzweifeln lässt.

Und dann sind da auch noch die vielen kleineren, gewöhnlicheren Momente, die dir Tag für Tag dein Lächeln nehmen – wenn du frustriert, unsicher, verärgert oder besorgt bist.

Aber es gibt auch noch ein gutes Gefühl, das selbst in den schlimmsten Zeiten ein Teil von dir bleiben kann. Es ist wahre, tiefe Freude. Freude

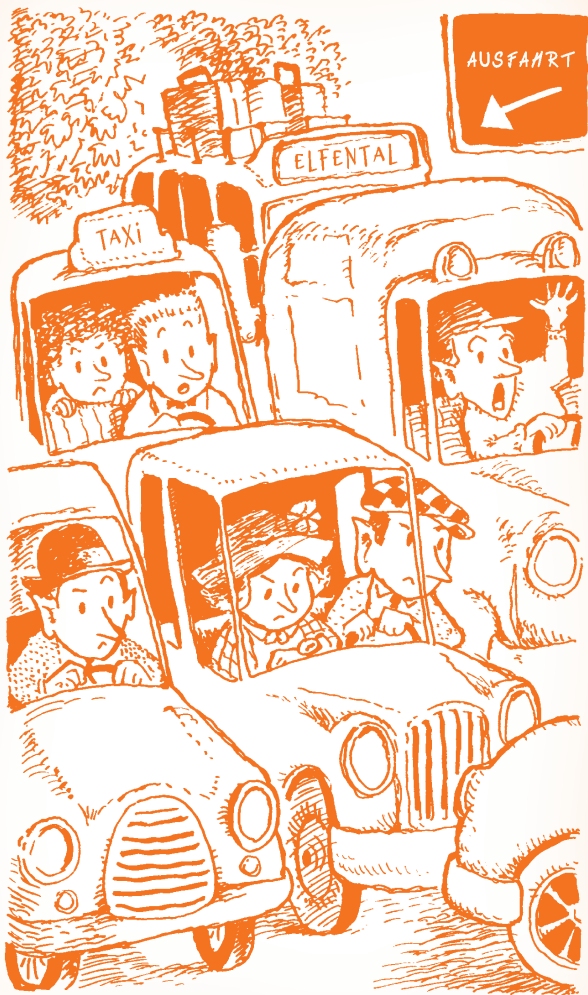
ist eine tiefe Überzeugung, die das Leben in Akzeptanz, Dankbarkeit, Gelassenheit und Heiterkeit umarmt. Sie bedeutet, im Jetzt zu sein, offen für die unbegrenzten, gnadenreichen Möglichkeiten jedes Augenblicks zu sein. Sie bedeutet, um das grundlegend Gute in dir zu wissen.

Inmitten von Sorgen, Anstrengungen, Frustrationen und Ungewissheit weiß die ruhige Bewusstheit in deinem innersten Wesen, dass du ein geliebtes Kind Gottes bist.

Während du über die klare, lebensbejahende Weisheit dieses Büchleins nachsinnst, entdecke die Leidenschaft, voll und ganz lebendig zu sein, und das Glücksgefühl, in der Freude zu leben.

# 1.

*Glück ist ein wunderbares Gefühl. Aber es ist schwer, glücklich zu sein, wenn du mit einem Verlust, Mühen, Ungewissheiten und auch Alltagsorgen zu tun hast. Aber du kannst dennoch ein tiefes Gefühl der Freude in dir tragen.*

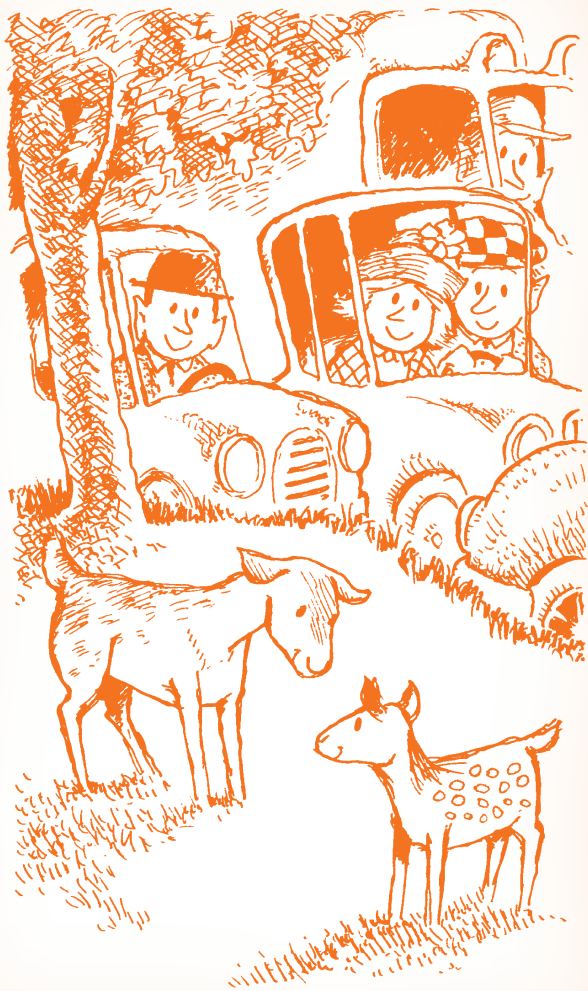


## 2.

*Freude ist die tiefe innere  
Erfahrung von Gelassenheit,  
Liebe und Wohlbefinden.*

*Sie ist die Energie, die trotz  
schwieriger Zeiten mit Offenheit,  
Akzeptanz, Wertschätzung und  
Leidenschaft das Leben bejaht.*





### 3.

*Du kannst deine  
Lebenseinstellung selbst  
wählen, ob du in einer dunklen  
Wolke der Negativität lebst  
oder im lebensspendenden  
Sonnenschein der Freude.  
Wähle die Freude. In der Freude  
zu leben verändert alles.*



# 4.

*Der Quell der Freude ist der  
Quell von allem, was ist. Du bist  
ein geliebtes, wertgeschätztes  
Kind Gottes.*

*Lass dieses Bewusstsein in  
deinem innersten Wesen wohnen.*

