

# *Bleib guten Mutes*

*Verfasst von Linda Allison-Lewis*

*Illustriert von R. W. Alley*

Aus dem Amerikanischen von  
Sylvester Lohninger & Robert Jaroslowski

**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 “Keeping up your spirits Therapy”. Copyright der Originalausgabe © 1987 CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der 1.–5. deutschen Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-003-3

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-048-7

1. Auflage 2022

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski

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

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

# Vorwort

Ob wir gerade mit einer Krankheit, mit Trauer oder mit einer anderen Widrigkeit zu kämpfen haben oder auch nur all unsere Überlebenskünste aufbieten müssen, um mit einem hektischen Lebensstil fertigzuwerden – von Zeit zu Zeit brauchen wir alle einen Stimmungsbooster.

Oft warten wir dabei allerdings auf Hilfe von außen und übersehen unsere eigene innere Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen – die Fähigkeit, Herausforderungen zu akzeptieren, was uns stärker und zufriedener aus der Situation hervortreten lässt.

“Bleib guten Mutes” kann dir zeigen, wie du dein Talent zur Selbsthilfe in einfacher Weise und trotz deiner Probleme in dir erwecken kannst.

Mögen dir diese 35 Einsichten – zusammen mit den fröhlichen Illustrationen von R. W. Alley – helfen, deine innere Kraftquelle anzuzapfen und daraus zu schöpfen. Mögen sie dir helfen, die ständige Gegenwart Gottes zu spüren und Frieden, Selbstliebe und Heilung selbst in den schwierigsten Zeiten zu erfahren.

Die kleinen Geschichten laden dich ein, das Licht auch dort zu sehen, wo man es eigentlich nicht vermuten würde.

1.

*Lebe mit einer positiven  
Einstellung. Das ist gesünder  
als ein Teller voller Karotten.*



2.

*Pflege deinen Sinn für Humor.  
Heiterkeit und Lachen  
verstecken sich manchmal in  
seltsamen Situationen und an  
den ungewöhnlichsten Orten.*





3.

*Erstelle eine Liste deiner Talente.  
Du wirst über dich selbst  
erstaunt sein.*



4.

*Denke an einen  
besonderen Freund.  
Es gibt jemanden, der dich  
gerade deshalb liebt,  
weil du du bist.*



5.

*Halte die Dinge einfach.  
Du wirst mehr Zeit  
für Spaß haben.*

