

Vorwort

In unserer heutigen Welt, die von Konkurrenzkampf geprägt ist, sollten wir alle stets mindestens einen guten Freund zur Seite haben – uns selbst ... Ganz gleich, ob wir uns selbst verzeihen und damit wieder mit uns selbst aussöhnen, ob wir ein inneres Stimmungsbarometer anlegen, das uns darauf aufmerksam macht, dass wir einem allzu stresserfüllten Alltag mit mehr Leichtigkeit begegnen sollten, oder ob es sich um ein stärkendes Wort der Kraft handelt, das uns daran erinnert, dass »alles einmal ein Ende hat«, auch das Problem, das uns momentan gerade quält – wichtig ist, dass wir erkennen, dass wir auf die Person Rücksicht nehmen sollten, die uns tagtäglich aus dem Spiegel entgegenblickt. Stattdessen sind wir leider meist selbst unser größter Feind und Kritiker – derjenige, der uns unsere Schwächen am wenigsten verzeiht.

Verwöhnen Sie sich selbst und steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl, und dies nicht maß- und ziellos, sondern mit System. Wir müssen uns bewusst werden, dass wir, indem wir uns selbst lieben, die unendliche Liebe leben, die Gott uns allen entgegenbringt. In diesem Band haben wir regelrechte Perlen der Weisheit zum Thema »Selbstverwöhnen« zusammengestellt und haben diese zur Vertiefung zudem mit passenden Stellen aus dem »Buch der Bücher« verknüpft. Der Künstler Randy Wollenmann hat diese kurz und bündig gefassten Denkanstöße anschließend in humorvolle Illustrationen gefasst.

Wir wünschen Ihnen, dass diese Botschaften und ihre grafische Umsetzung Ihnen ein besseres Verständnis dafür vermitteln können, was es bedeutet, wenn man sich wirklich selbst verwöhnt!



Legen Sie alle Hektik ab, und konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache. Auch einige Momente der Stille täglich können Ihnen helfen, die vielen Puzzleteilchen des Alltags zu einem schönen Bild anzuordnen.

»Ich denke des Nachts an mein
Saitenspiel und rede mit meinem
Herzen. Mein Geist muss forschen.«

— Psalm 77,7

