

Leseprobe



LIFE MASTER

ENTDECKE DEINE KRAFT

by Jasmine Schuler

jasmineschuler.ch
contact@jasmineschuler.com
IG: jaseeslr

EINLEITUNG

Willkommen auf meiner Reise – einer Reise, die tief ins Herz meiner eigenen Suche nach innerem Frieden und persönlicher Erfüllung führt. Mein Name ist Jasmine, ich bin 24 Jahre alt, und dieses Buch entsteht während meiner Zeit in Thailand, wo ich ursprünglich einfach mein Urlaub geniessen wollte – in Frieden und Klarheit. Doch das Leben hatte andere Pläne vor mit mir. Nach Jahren des Zweifels und des Wartens auf die Antwort, was mich wirklich erfüllt, stellte ich fest, dass die wahre Herausforderung nicht darin lag, einen Ort der Entspannung zu finden, sondern vielmehr, mich den Gefühlen zu stellen, die ich lange verdrängt hatte. Die ersten Tage meiner Reise brachten nicht die erhoffte Ruhe, sondern vielmehr alte Muster und emotionale Turbulenzen zurück. Es war genau in diesen Momenten der Unsicherheit, dass ich beschloss, dieses Buch zu schreiben.

Immer wieder stellte ich mir die Frage: „Was lese ich als Nächstes?“ Doch jetzt habe ich die Antwort gefunden. Anstatt nur das Wissen anderer zu konsumieren, ist es an der Zeit, selbst etwas zu schaffen. Ich habe erkannt, dass es in mir eine tiefere Berufung gibt – die Kraft, Menschen zu inspirieren und meine ambitionierte Energie und Gedanken, mit der Welt zu teilen. Deshalb habe ich beschlossen, meine Zeit in etwas zu investieren, das von bleibendem Wert ist: mein eigenes Buch. Ein Buch, das anderen helfen und auch inspirieren soll, die Stärke in jeglichem Bereich in sich zu finden und die Herausforderungen des Lebens mit Entschlossenheit und Leidenschaft zu meistern. Das Leben ist Licht und Liebe und wir sollten alle mehr davon schenken und erhalten.

Meine Mitmenschen, Coaches und vor allem mein Freund waren in dieser Phase der Selbstfindung meine ständigen Begleiter. Ihre Unterstützung gab mir Kraft, als ich oft an mir selbst zweifelte. Jetzt sitze ich hier, am weichen Sandstrand von Koh Samui, den warmen Wind auf meiner Haut, und ein tiefes Gefühl von Freude und Dankbarkeit durchströmt mich. Ich habe endlich erkannt, was ich tun möchte – ich werde ein erstes Buch schreiben, MEIN erstes Buch.

Dieses Buch ist für all jene, die Mühe haben, ein erfülltes Leben zu gestalten – ein Leben in absoluter Gesundheit, in Liebe und Frieden, vor allem für den eigenen Geist. Denn so viele von uns streben nach mehr, doch oft wissen wir nicht, wo wir beginnen sollen. Auch wenn du momentan keine persönlichen oder weiteren Herausforderungen für dich siehst, gibt es eventuell das eine oder andere Kapitel für dich, was dich berührt und dir bei deinen Gedanken weiterhelfen kann. Ich möchte eine Art von Verständnis für die Gesellschaft schaffen und in erster Linie auch die junge Generation von uns ansprechen, wo ich sehe, dass viele mit ähnlichen Situationen wie ich zu kämpfen haben oder hatten.

JEDER HAT ZIELE, DOCH WIE GEHT DU DAMIT UM?

Ziele waren schon immer ein zentraler Teil meines Lebens. Schon als Kind hatte ich diesen unermüdlichen Ehrgeiz, immer nach etwas Grösserem zu streben. Doch dieser innere Antrieb war nicht immer leicht zu beherrschen – manchmal überwältigte er mich, brachte mich an meine Grenzen. Doch gerade in diesen Momenten lernte ich, wie wichtig es ist, sich selbst zu verstehen und den eigenen Weg zu finden. Im Leben stehen wir oft vor Weggabelungen, an denen wir Entscheidungen treffen müssen. Für jemanden wie mich, der ambitioniert und voller Träume ist, fällt es oft schwer, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Dieser innere Konflikt – das Streben nach mehr und die Herausforderung, Prioritäten zu setzen – hat mich immer wieder geprägt und mir gezeigt, dass ich an mir arbeiten muss, um die einzelnen Puzzles zusammenzufügen, damit ich mir mein Leben selbst gestalten kann. In meiner persönlichen Geschichte möchte ich darauf eingehen, wie solche Entscheidungen mich mental und körperlich beeinflussten. Ich möchte zeigen, wie bedeutende Menschen und wertvolle Methoden sowie Therapieformen mich dabei unterstützt haben und noch heute an meiner Seite stehen.

Das Leben ist ein Geschenk, erfüllt von Liebe und Freude. Und es ist mein Ziel, jedem Menschen, den ich treffe, ein Stück davon weiterzugeben – sei es durch Worte, Taten oder einfach nur durch Mitgefühl.

BALANCE IST DER SCHLÜSSEL HEISST ES SO SCHÖN, ABER WIE FINDE ICH MEINE BALANCE?

Diese Frage begleitet mich schon lange, und ich möchte offen und ehrlich zugeben: Es ist auch für mich eine grosse Herausforderung, diese richtig zu beantworten. Ich denke es gibt kein Richtig oder Falsch, die Antwort findest du in dir selbst, indem du tief in deinem Inneren merken wirst, welcher Weg für dich freigeschaufelt wird. Ich selbst neige zu Extremen, das können viele Menschen aus meinem Umfeld bestätigen. Doch genau darin sehe ich meine Aufgabe – und die Botschaft dieses Buches. Ich möchte zeigen, wie einfache Perspektiven und Herangehensweisen uns helfen können, uns selbst weiterzuentwickeln. Es geht mir nicht darum, dass ich dir vorgeben möchte wie du ALLES im Leben angehen musst, aber ich denke meine Gedanken, Emotionen und auch unterstützende Hilfsmittel könnten auch für dich eine Bereicherung sein.

Für Menschen wie mich gibt es oft einen inneren Druck: den Druck, diszipliniert zu sein, und das Bedürfnis, sich selbst zu beweisen. Doch bei all dem dürfen wir unsere Seele und unsere Emotionen nicht vergessen. Unterstützung von aussen ist genauso wichtig wie der eigene Antrieb. Auch ich habe mir Unterstützung geholt, sowohl für meine mentale als auch für meine körperliche Gesundheit. Ohne diese wertvolle Unterstützung wäre ich heute nicht so im Einklang mit mir selbst – und wahrscheinlich hätte ich dieses Buch nie geschrieben. Ich wäre wohl einfach weiter dem Strudel des Alltags gefolgt, ohne innezuhalten.

Doch jetzt stehe ich hier und möchte dir, genauso wie mir selbst, die Kraft schenken, die in jedem von uns steckt. Diese Kraft, die uns zu unseren eigenen Schöpfern macht – als Motivation und Inspiration.

In diesem Buch teile ich meine wichtigsten Erkenntnisse, Lektionen und persönlichen Geschichten. Es ist mir ein grosses Anliegen, Menschen zu bereichern – über meine beruflichen Tätigkeiten hinaus – damit sie ein erfülltes, gesundes und erfolgreiches Leben führen können.

In den letzten Monaten habe ich gelernt, wie entscheidend es ist, auf den eigenen Körper zu hören, die Signale unseres Umfelds wahrzunehmen – und trotzdem dem eigenen inneren Antrieb zu folgen. Was bedeuten für mich Gesundheit, Erfolg und Frieden? Diese Frage stellt sich mir immer wieder, vor allem in einer Zeit, die von äusserem Druck geprägt ist. Ob es die sozialen Medien, die Familie, Partnerschaften oder das Berufsleben sind – jede dieser Einflüsse spielt eine Rolle. Aber die entscheidende Frage bleibt: Was ist für dich wirklich wichtig? Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt darin, diese Frage zu beantworten und mutig Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die oft nicht einfach sind, aber essenziell für unser Wachstum. Ich habe gelernt, dass Kommunikation dabei alles ist. Wie wir unsere Gedanken ausdrücken, ist entscheidend – und das musste ich selbst auf schmerzhaft Weise erfahren. Doch durch diese Herausforderungen habe ich eine neue Stärke in mir entdeckt: die Kraft der Worte.

Lange Zeit dachte ich, ich müsse wie andere Menschen in meinem Umfeld sein – extrovertiert, präsent, immer an vorderster Front. Doch wie kann ich diesen Weg gehen, wenn er mich selbst nicht erfüllt? Heute weiss ich: Du musst nicht den Erwartungen anderer folgen. Die Kraft, dein Leben zu bereichern, liegt allein in dir. Deshalb möchte ich in diesem Buch meine Erfahrungen und Erlebnisse sowie auch wertvolle Erkenntnisse teilen. Du kannst alles erreichen, was du dir vornimmst – aber nur, wenn du deinen eigenen Weg gehst. Niemand kann dir sagen, wie das geht, denn das entscheidet jeder für sich. Ich hoffe, meine Erfahrungen, Tipps und Sichtweisen können dir dabei helfen, deinen eigenen Weg zu finden. Besonders jungen Menschen – wie ich es mit 24 Jahren – möchte ich Mut machen, ihre eigenen Ziele zu verfolgen. Es wird Höhen und Tiefen geben, aber das ist der Preis für ein authentisches Leben.

Jetzt ist der Moment gekommen, in dem ich dich mit auf meine Reise nehme – eine Reise zu mehr Gesundheit, Frieden und innerer Stärke für alle Lebensbereiche, darum auch eine Art von meinem Lifemaster.

Entdecke deine Kraft!



SCHÖPFERKRAFT

WIE ERKENNE ICH MEINE SCHÖPFUNG?

Durch die Erlebnisse, Erfahrungen und Begegnungen, die ich in den letzten Jahren sammeln durfte, spüre ich seit einigen Wochen eine immer stärker werdende Kraft in mir. Es ist, als ob ich innerlich weiss: Ich bin bereit für etwas Neues. Ein neues Kapitel in meinem Leben steht bevor, und ich kann es kaum erwarten, es aufzuschlagen und noch besser: Vieles davon mit dir zu teilen!

Doch bitte versprich mir eines: Zeige Geduld. Sei dir deines Wertes bewusst. Du wirst überrascht sein, welche positiven Ergebnisse sich zeigen, wenn du darauf vertraust. Egal, ob privat oder beruflich, alles

ist möglich – wenn du Geduld hast und an dich selbst glaubst. Die Zeit wird dir zeigen, dass auch du, wenn du es willst, bereit bist, Dinge zu ändern und für deine Träume einzustehen. Vertraue in DICH und deine Schöpferkraft – so, wie ich es auch für mich mit diesem Buch herausgefunden habe.

Alles ist möglich, wenn wir nur stärker an uns selbst glauben!

Meine Reise beginnt hier: Mit emotionalen Rückschlägen, Verhaltensweisen, die ich überwunden habe, der Entwicklung von Selbstdisziplin, Sport als Kraftquelle und der absoluten Erfüllung, die uns in Zukunft erwartet, wenn wir uns selbst treu bleiben.



Im letzten Kapitel teile ich mit dir die Essenz meiner Erfahrungen, meine wertvollsten Impulse und ganz praktischen Tipps, die dir auf deinem eigenen Weg helfen können.

Deine Kraft in Zukunft

WIE WEITER IN DIE ZUKUNFT?

In jedem von uns steckt eine tiefe Kraft, ein innerer Kompass, der uns auf unseren ganz persönlichen Weg lenkt. Diese Kraft ist unsere Berufung. Sie zeigt uns, was uns antreibt und was uns erfüllt. Doch oft verdrängen wir diese Signale und lassen uns von äusseren Einflüssen, gesellschaftlichen Erwartungen und materiellen Zielen ablenken. Wenn du dir erlaubst, auf deinen inneren Kompass zu hören und die Signale ernst nimmst, wirst du die Klarheit und den Mut finden, deinen Weg zu gehen – einen Weg, der mit Freude und Erfüllung gepflastert ist.

Liebe, was du tust

Eine erschreckende Zahl: 85% der Arbeiter haben keine emotionale Bindung zu ihrer Arbeit. Viele Menschen jagen einem Gehalt hinterher, doch sie empfinden wenig Freude oder Sinnhaftigkeit in dem, was sie tun. Diese innere Leere verdrängen sie, bis die negative Energie sie einholt – oft erst nach Feierabend, wenn sie erschöpft und frustriert nach Hause kommen. Das Hamsterrad dreht sich weiter, und so vergehen die Tage, Wochen, Jahre. Doch das Leben sollte nicht nur aus Pflicht und Verdrängung bestehen.

Fokussiere dich auf dein Bewusstsein



Du hast jetzt einen ersten Eindruck gewonnen.

Von meinen Gedanken, meinen Erfahrungen – und vielleicht auch ein Stück von dir selbst erkannt.

ABER DAS WAR NUR DER ANFANG. Dieses Buch ist unverstellt, persönlich und voller Tiefe.

Es zeigt, wie man wieder aufsteht. Wie man sich selbst begegnet. Und wie man den Mut findet, sein Leben bewusst zu gestalten. Wenn du gerade spürst, dass da mehr in dir steckt – dann ist dieses Buch für dich. Für deine Klarheit. Für deine Richtung. Für dein Wachstum.

HOL DIR EIN EXEMPLAR. NICHT, WEIL DU SUCHST, SONDERN WEIL DU BEREIT BIST, ZU FINDEN.

Weil du es verdienst, dein Leben in voller Kraft zu leben.



KOKO, J

DEIN LEBEN.
DEINE REGELN.
DEINE KRAFT.



*Wie ich meine Schöpfung erkannt habe -
und wie du deine Schöpfung finden kannst*

www.jasmineschuler.ch