

*Sehnst du dich nach einem
Augenblick der Ruhe inmitten
eines hektischen Tages?*

*Suchst du eine Antwort auf
eine Frage, die du still im
Herzen trägst?*

*Ist da etwas, dass deine
Gedanken unaufhörlich sich
im Kreis drehen lässt?*

*Lass den Zufall – oder das
Schicksal – deine Hand
führen. Öffne dieses Buch,
und wer weiß ...*

*... vielleicht findest du dich in
der Umarmung des Lebens
wieder.*

© 2026 Lesley B. Strong
Cover und Illustrationen im Buchinnenteil:
Dream Design - Cover and Art
www.cover-and-art.de
Korrektorat und Layout: Eva Supanetz

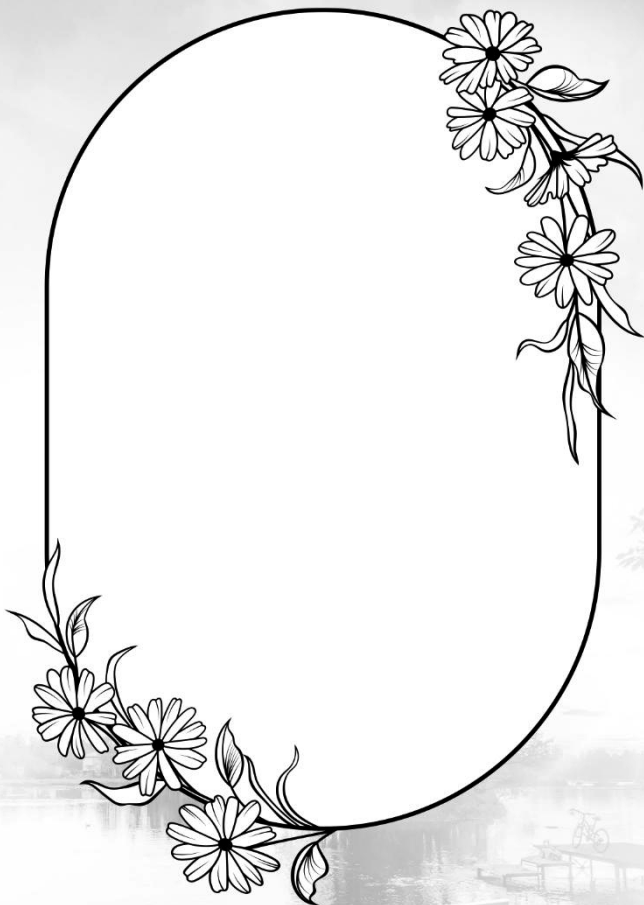
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des
Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem
Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-
Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99192-005-2 (Paperback)
978-3-99192-003-8 (Hardcover)
978-3-99192-004-5 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s
Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für
die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung
und öffentliche Zugänglichmachung.





Vorwort

Wie oft wird unser Alltag von wichtigen und dringenden Dingen bestimmt? Wie selten bleibt uns Zeit, einen Moment innezuhalten und zur Ruhe zu kommen... als wäre dies nicht ebenso wichtig.

Dieses kleine Büchlein, kaum größer als eines der allgegenwärtigen Smartphones, hat sich ein ambitioniertes Ziel gesetzt: Mit wenigen Worten kurze Auszeiten zu schaffen durch Worte, die Herz und Seele berühren. Entschleunigte Wohlfühl-Oasen in einer Zeit, die scheinbar nur Beschleunigung kennt. Achtsamkeit inmitten von Reizüberflutung. Erinnerungen daran, was Leben noch sein kann und sein sollte:

Verbundenheit mit allem, was uns umgibt, uns hält, uns nährt, uns Geborgenheit schenkt.

Dieses kleine Büchlein ist voller Botschaften, die im Laufe einiger Jahre von mir an besondere Menschen in meinem Leben gerichtet wurden. Gedanken, die Hoffnung vermitteln sollten während rundum die Stürme des Lebens tobten.

Obwohl all diese Worte für andere bestimmt waren, trugen sie doch das ihrige dazu bei, mich selbst stets aufs Neue in der Umarmung des Lebens wiederzufinden.

„Du kannst nur teilen, was du (in dir gefunden) hast.“

In diesem Sinne teile ich in diesem kleinen Büchlein mit dir Gedanken, Botschaften meines Herzens, die mein Sein bereichern und mich voller Gelassenheit auf diese Welt blicken lassen. Mögen sie auch dich in die Umarmung des Lebens hüllen.

Lesley B. Strong

Lesley B. Strong

Embrace

Umarmungen des Lebens für zwischendurch



Was auch immer dieser Tag
noch bringen wird, *das*

wertvollste

Geschenk hat er dir
bereits offenbart:

Er ließ dich heute Morgen
die Augen öffnen, um all das
Wunderbare dieser Welt zu
bestaunen.

Er lässt dein Herz kraftvoll
schlagen, um die
wundersamen Wege des
Lebens zu entdecken.

Er lässt dich mit jedem
einzelnen Atemzug und
allen Sinnen spüren, was es
bedeutet,

*Teil des Wunders
namens Leben* zu sein.

Was auch immer dieser Tag
noch bringen wird, ...

... vielleicht lässt er dich
genau in diesem Augenblick
lächeln?

... vielleicht führt ein tiefer
Atemzug dich zurück in
jene Umarmung des
Lebens, in der deine Seele
Geborgenheit und dein
Herz eine unerschöpfliche
Quelle der Lebensfreude
findet?

... vielleicht umarmt dich
die Liebe eines anderen

Menschen auf jene Weise,
wie es sonst nur das sanfte
Licht der aufgehenden
Sonne vermag?

... er hüllt uns in einen
Hauch von Magie, die alles
verzaubert, an einem Tag
wie diesen.



Wer die *Sonne im*
Herzen trägt, erblickt
auch an Regentagen die
leuchtenden Farben
des Lebens... und pfeift
aufs Wetter.



Wie oft glauben wir zu wissen, was das Beste für jene ist, die wir lieben.

Wie oft versuchen wir sie auf jenen Weg zu führen, den wir als den Besten für sie erachten.

Wie oft vergessen wir dabei, dass *Liebe stets*

auch Respekt

bedeutet, die anderen ihren eigenen Weg im Leben finden zu lassen, in ihrem eigenen Tempo, mit all dem, was dazu gehört ...

Erfolge ebenso wie Scheitern.

Wie oft vertrauen wir
darauf, dass *das Leben*
stets einen Weg
findet – und die Liebe
ihm folgt.



Lächle

auch wenn es gerade keinen
Grund dazu gibt.

Lächle – und lade das Leben
ein, dir einen Grund zum
Lächeln zu liefern.

Lächle – wenn du nicht
verändern kannst, was rund
um dich ist, so kannst du
doch verändern, was in dir
ist.

Lächle – und öffne dein
Herz für die Wunder des
Lebens.



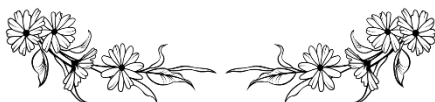
Der Tod begleitet uns
vom Moment unserer
Geburt an, *ist stets an*
unserer Seite. Eines
Tages wird er jeden von
uns an der Hand nehmen
und sagen:

"Komm mit mir."

Niemand von uns weiß,
wann es so weit sein wird.
Genau aus diesem Grund
sollten wir jeden Tag, jede
einzelne Stunde dafür
verwenden, das zu teilen,
was über unseren
Tod hinaus in den

*Herzen anderer
weiterleben soll:*

unsere Liebe, unser Lachen,
unsere Lebensfreude.



Lass los

was dich belastet, deine
Freude trübt, dich mit
Schwermut erfüllt.

Lass los

und schaffe Raum für
Neues.



Dankbarkeit

öffnet die Tür zum Glück.

Sei dankbar für alles,
das dir geschenkt wurde.

Allen voran

für dein Leben,

den heutigen Tag,
diesen Atemzug.



Leichtigkeit

ist eine Frage der
Einstellung.

Wenn mal wieder alles nur
schwer ist... lächle und
staune, wie es von Minute
zu Minute leichter wird.

Einfach so

