

WUNDER TO GO

E-Book



ALLTAGSWUNDER
FAMILIE
Elterncoaching & Beratung

Schön, dass du da bist!

Hallo Du,

du kannst es dir gar nicht vorstellen, wie ich mich freue, dass du gerade diese Zeilen liest. Ich fühle mich geehrt, weil ich weiß, wie kostbar deine Zeit ist.



Ich bin Ildikó. Großgeworden bin ich in Ungarn, dort habe ich auch Lehramt studiert und unterrichtet.

Ich bin überzeugt, dass es keine Zufälle im Leben gibt: als Au-Pair bin ich spontan in Deutschland gelandet und die Liebe hat mich voll erwischt. So bin ich also hier geblieben.

Es folgten Jahre der Orientierung, Verunsicherung und Neuanfang. Allein über diese Zeit könnte ich einige Bücher schreiben.

Ich hatte das Glück und wurde die Mama von zwei wundervollen Kindern, die mich so viel gelehrt haben und tun sie bis heute. Zum Glück! Ich danke ihnen vom ganzen Herzen.

Als Mama stellt man sich oft die Frage: Mache ich alles richtig? Wie begleite ich meine Kinder am besten? Was zählt wirklich?

Wenn ich ganz ehrlich bin, hatte ich oft Zweifel. Und wollte unbedingt alles richtig machen.

Deshalb habe ich angefangen nachzuforschen und nachzulesen.
In der Ausbildung zur Erzieherin und später bei der Arbeit in der Kita habe ich gelernt, was Kinder brauchen, um sich bestmöglich entwickeln zu können.

Gleichzeitig wurde mir deutlich, wieviel Unsicherheit und Hilflosigkeit bei den meisten Eltern existiert.

Plötzlich habe ich erkannt: wenn ich mich dafür einsetze, Kindern eine schönere Kindheit zu ermöglichen, dann ist das Wichtigste die Eltern zu unterstützen.

Mir wurde klar, dass

*nur glückliche, zufriedene Eltern
glückliche, zufriedene Kinder erziehen können.*

Und ich wollte unbedingt helfen.

Deshalb absolvierte ich eine Ausbildung zur Erziehungs- und Entwicklungsberaterin und Life Trust Coach.

Und gründete:



www.alltagswunder-familie.de

Herzlich Willkommen

Gleich am Anfang muss ich etwas klarstellen:

Ich werde dir hier keine Geheimnisse verraten und erfinde das Rad auch nicht neu. In diesem E-Book möchte ich dich einzig und allein daran erinnern, wie wundervoll unser Leben bereits ist.

Unsere Realität enthält so viele Wunder, die wir gar nicht wahrnehmen, sogar übersehen, weil wir unseren Fokus ganz woanders haben.

Für alle, die in ihrem Leben mehr Wunder wünschen:

Dein Leben ist bereits voller Wunder.

Wenn du dir mehr davon wünschst, dann ist deine wichtigste Aufgabe deinen Blick für die bereits existierenden Wunder zu schärfen.

"Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so
als wäre nichts ein Wunder
oder so als wäre alles ein Wunder."
(Albert Einstein)

Wunder Nr. 1: Dein Körper

Dein Körper ist ein Wunder. Du bist ein Wunder.

Ich weiß, jetzt kommt gleich bei dir: *"So ein Blödsinn! Was soll an mir so besonders sein?! Und dazu auch noch ein Wunder?!? Wir müssen nicht gleich übertreiben oder?"*

Dann sage ich dir jetzt mal was:

Am Leben eines menschlichen Körpers sind Milliarden von Zellen beteiligt. Pro Sekunde werden in unserem Körper 25 Millionen neue Zellen produziert. Die Blutgefäße im menschlichen Körper sind zusammen fast 100.000 km lang. Die menschliche Nase ist in der Lage 50.000 verschiedene Gerüche wahrzunehmen. Unsere Augen können 10 Millionen verschiedene Farben wahrnehmen. 36 Millionen Mal pro Lebensjahr schlägt unser Herz. Jeder Mensch hat einen individuellen Fingerabdruck.

Und das sind nur einige wenige Fakten über das Wunder unseres Körpers. Wusstest du, dass die Wahrscheinlichkeit, dass DU genau JETZT lebst bei ungefähr 1 zu 400 Billionen liegt?

Ich weiß nicht, wie es dir geht, wenn du diese Fakten liest. Ich bin ziemlich beeindruckt. Sehr sogar. Und auch stolz. Auf meinen wunderbaren Körper. Auch wenn ich nicht mit allen Dingen 100% einverstanden bin.

Unter uns: einige Fettzellen weniger wären schon nicht schlecht. Und die Falten in meinem Gesicht werden auch nicht weniger...trotzdem bin ich so unendlich stolz und dankbar.

Was mein Körper tagtäglich leistet, ist unglaublich!

Bist du noch immer der Meinung, dass du nichts besonders bist? Echt jetzt? Nicht dein Ernst!

Dann sage ich es nochmal, damit es endlich ankommt:

Du bist einzigartig! Dein Körper ist ein Meisterwerk!

DU BIST EIN WUNDER!

Wunder Nr. 2: Dein Gehirn und die Macht der Gedanken

Das Gehirn ist ein Wunderwerk.

Ich habe viele Jahrzehnte verbracht ohne darüber nachzudenken, was so alles in meinem Kopf geschieht. Dass ich mich an Ereignisse erinnere, Zusammenhänge erkenne, und (in den meisten Fällen mindestens) logisch denke, nahm ich nicht bewusst wahr.

Mir war nicht bewusst, dass unser Gehirn das komplexeste Organ ist. Dass 100 Milliarden Nervenzellen wie ein Hochleistungscomputer arbeiten.

Habt ihr schon darüber gehört, dass unser Gehirn in jedem Alter die Fähigkeit hat, sich zu verändern und anzupassen? Unser Gehirn ist also ein Leben lang formbar. Unglaublich!

Ich finde es beeindruckend, dass wir in der Lage sind während unseres ganzen Lebens neue Denk- und Verhaltensmuster anzulegen.

Wir können bewusst Gedanken kreieren, die uns und unserem Leben förderlicher sind.

Also konkret: Wir entscheiden, was wir denken.

Wir können uns in unserem Leben zu jeder Zeit für beflügelnde, bejahende und konstruktive Gedanken entscheiden, die uns unterstützen.

Wir haben die Wahl alte Muster zu hinterfragen und neue Muster in unserem Leben zu etablieren.

Was für eine Macht! Welche einzigartige Möglichkeiten!

Es wird Zeit für WUNDERbare Gedanken!

Wunder Nr. 3: Dinge, die wir nicht mehr missen möchten

Unser Alltag ist voll mit nützlichen praktischen "Wunder-Dingen".

Wir wachen morgens mit dem Radiowecker in einem gut geheizten Zimmer auf. Beim Duschen gibt es warmes Wasser und anschließend gönnen wir uns einen Kaffee per Knopfdruck.

Nebenher checken wir noch unsere Mails, telefonieren eine Runde mit unseren Freunden auf dem anderen Ende der Welt, währenddessen bei unseren Kindern die Toniebox läuft.

Der Kühlschrank ist voll, wenn der Hunger kommt, bei Dunkelheit knipsen wir das Licht in Sekundenschnelle an und Mikrowelle, Thermomix und Co. zaubern jeden Tag leckere Mahlzeiten auf den Tisch.

Ohne diese Dinge können wir uns unser Leben gar nicht mehr vorstellen.

Wir nehmen diese wundervollen Errungenschaften unserer Zeit gar nicht mehr bewusst wahr. Erst, wenn es zu Störungen kommt, ärgern wir uns darüber, wie schrecklich das ist, wenn unsere Netflix Serie stoppt, das Auto nicht anspringt und das Laptop hängt.

Ist dir wirklich bewusst, wie dankbar wir über diese Dinge sein können?

Es ist nicht selbstverständlich, morgens das Licht anmachen zu können.

Es ist ein Segen, dass wir zu Hause nicht frieren müssen.

Es ist genial eine Waschmaschine zu haben.

Denk daran:

All diese Dinge sind nicht selbstverständlich und sind so wundervoll.

Wunder Nr. 4: Unsere Erde

Unsere Erde ist ein Wunder!

Da ich keine Expertin in Sache Erdkunde bin, werde jetzt auch keinen Aufsatz über die Erde schreiben. Es gibt dennoch einige Fakten, die mich ziemlich beeindrucken:

Derzeit ist die Erde der einzige bekannte Planet, der das Leben ermöglicht. Die Erde wiegt ca. 6000 Trillionen Tonnen. Sie ist der einzige Planet im Sonnensystem, auf dem flüssiges Wasser bekannt ist. Die Erde dreht sich mit hoher Geschwindigkeit um die eigene Achse, am Äquator sogar mit 1670 km/h.

Das sind echt unglaubliche Fakten, die für uns Menschen kaum vorstellbar sind. Auf unserem Planeten gibt es hohe Berge, tiefe Ozeane, unendlich große Wüsten, prächtige Regenwälder und wilde Flüsse. All das ist wundervoll.

Was mich aber viel mehr fasziniert, sind die kleinen Dinge in der Natur, die viele von uns gar nicht wahrzunehmen scheinen:

Der zarte Flügelschlag eines Schmetterlings in der Morgensonne; die Sonnenstrahlen, die meine Nase beim Aufwachen kitzeln; der Duft einer Rose im Garten meiner Mutter; die klare Luft im Winter, wenn es anfängt zu schneien; der zarte Wind, der meine Haut so liebevoll berührt.

Ich könnte noch stundenlang aufzählen, welche Wunder unsere Erde für uns bereit hält, wenn wir nur unseren Blick dafür öffnen.

Welches Naturwunder lässt dich strahlen? Bist du bereit auf Entdeckungsreise zu gehen?

Wunder Nr. 5: Dein Kind

Dein Kind ist unvergleichlich, einzigartig und einmalig.

Dein Kind ist ein Wunder.

Kannst du dich an den Moment erinnern, als du dein Kind das erste Mal angeschaut hast? Dieser magische Moment hat sich sicher in jeder Zelle deines Körpers abgespeichert. Die winzig kleinen Hände, der Geruch deines Babys und die Liebe, die dich überwältigte. Das Wunder des Lebens, das dir den Atem raubte.

Ich lade dich ein, dich im Alltag immer wieder an diesen wundervollen Moment zu erinnern. Mit diesem liebevollen Blick lassen sich manch Herausforderungen viel leichter bewältigen.

Ich höre schon die Skeptiker, die gerade lautstark widersprechen: *"Du willst jetzt nicht sagen, dass mein Sohn, der mich in den Wahnsinn treibt, ein Wunder ist!?! Was ist mit meiner Tochter, die mich an meine äußersten Grenzen bringt? Du hast ja keine Ahnung!"*

Ich kenne eure Kinder nicht und ich habe auch keinen Einblick in euren Familienalltag.

Doch meine jahrzehntelange Erfahrungen als Pädagogin und Mutter haben mir gezeigt, dass jedes Kind wundervoll ist.

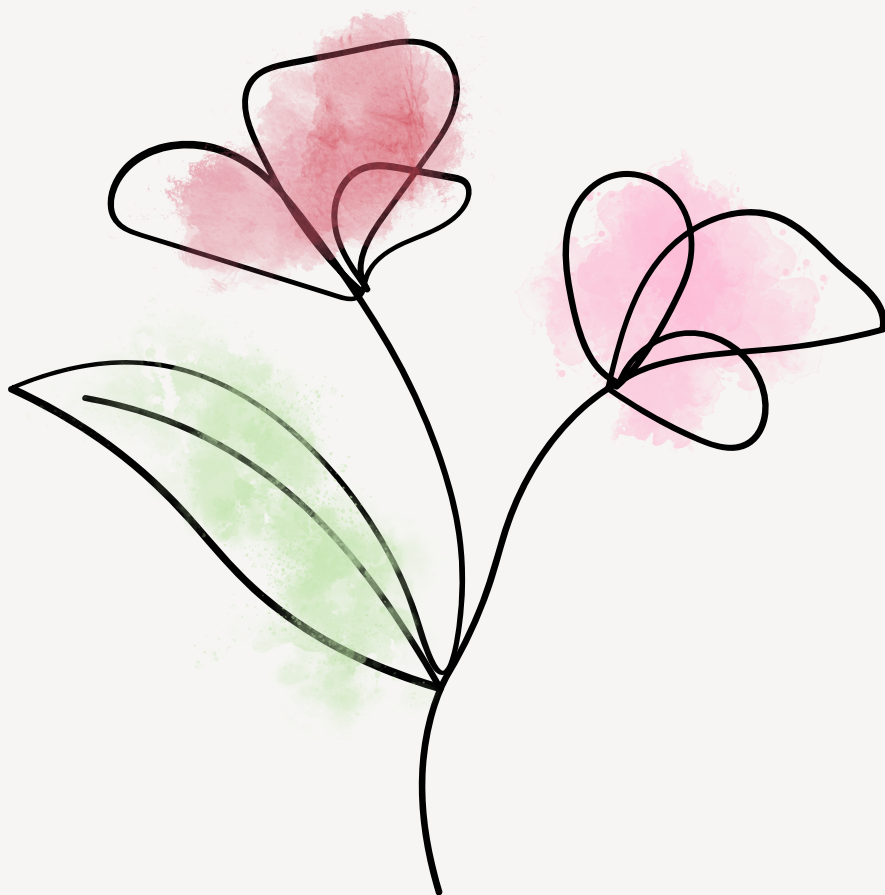
Sie sind nicht immer so, wie wir sie uns wünschen und sie fordern uns oft heraus. Das stimmt!

Gleichzeitig bekommen wir durch sie die einzigartige Chance uns weiterzuentwickeln, unsere alten Muster zu hinterfragen und über uns hinauszuwachsen. Und das jeden Tag. In den verschiedensten Lebensbereichen und Altersstufen.

Hast du Lust auf ein Experiment? Erinnere dich in einer Stresssituation an den Moment, als du dein Kind das erste Mal angeschaut hast.

*"Wenn Wunder zu deinen
neuen Gewohnheiten werden,
wird dein Leben zu einem
Wunder."*

(Veit Lindau)



Wie geht es weiter?

Du möchtest mehr Leichtigkeit und Freude in
deinem Familienalltag erfahren?

Du möchtest mehr Alltagswunder in deinem
Leben entdecken?

Dann melde dich zu einem kostenlosen
Erstgespräch unter dieser E-Mail:
willkommen@alltagswunder-familie.de

Ich freue mich auf dich!

Lass uns den Alltag WUNDERvoll machen!

Fühl dich gedrückt!

Jldikó



ALLTAGSWUNDER
FAMILIE
Elterncoaching & Beratung

www.alltagswunder-familie.de