

Christina Didszun

# Der Friedensstifter

365 Lebensweisheiten,  
nachdenkliche Sprüche  
und weise Lebenszitate

---

Wertvolle Wegweiser  
für Glück, Erfolg  
und Gesundheit

---



**Steiner  
Verlag**

Bei Bedarf auch täglich per  
**WhatsApp**



---

# Frieden im Herzen bringt Frieden in die Welt...

Christina Didszun

---





Christina Didszun |

# Der Friedensstifter



365 Lebensweisheiten,  
nachdenkliche Sprüche  
und weise Lebenszitate

Wertvolle Wegweiser  
für Glück, Erfolg  
und Gesundheit.



**Christina Didszun | Der Friedensstifter**

**365** Lebensweisheiten, nachdenkliche Sprüche und weise Lebenszitate

© 2016 by verlag4you – Germany, [www.verlag4you.de](http://www.verlag4you.de)

1. Auflage

ISBN 978-3-936612-91-2 (Print)

ISBN 978-3-936612-92-9 (E-Book)

Buch- und Umschlaggestaltung: Katrin Lahr

Coverfoto: Manfred Limbach, My Life Fotografie

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliches Zugänglichmachen.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	Seite
Frank Stange, Steiner Verlag	Seite 9
<b>Lebensweisheiten per WhatsApp</b>	Seite 11
<b>Jeder Moment will gespürt und gelebt werden...</b>	
Vorwort von Christina Egerter	Seite 12
<b>Einleitung</b>	Seite 15
<b>365 Friedensstifter-Botschaften, Lebensweisheiten</b>	Seite 19
<b>Ändere Dein Bewusstsein für eine bessere Welt ...</b>	Seite 267
Die CHRISTINA-Methode	Seite 276
<b>Techniken zur Friedensstiftung</b>	Seite 281
1. Körperempfindungen	Seite 283
2. Bauchatmung	Seite 288
3. Checkliste: Mein Friedensstifterbewusstsein	Seite 290
4. Mein Morgenritual	Seite 292
<b>Frieden im Herzen bringt Frieden in die Welt</b>	Seite 297
Hallo Friedensstifter	Seite 299
Nützliche Informationsquellen	Seite 301
Danksagung	Seite 303
Autorenbiografie	Seite 305
Meine besten Botschaften, eigene Ideen	Seite 307

# Vorwort

Erst einmal vielen Dank an die Autorin Christina Didszun, die uns für die ehrenvolle Aufgabe auserwählt und beauftragt hat, den vorliegenden Titel „Der Friedensstifter“ und damit die wundervollen und vor allen Dingen lehr- und hilfreichen Lebensweisheiten als Print- und E-Book-Version zu veröffentlichen.

Ich persönlich habe schon einen Teil dieser weisen Botschaften etwas früher kennen lernen dürfen, von denen ich eine Botschaft pro Tag bis heute via WhatsApp kostenlos erhalte.

Ich bin davon überzeugt, dass diese weisen Sprüche unser Leben sehr erleichtern und bereichern. Wenn wir es lernen, die Weisheiten auch regelmäßig anzuwenden, dann werden sich auch unsere mentalen und körperlichen Fähigkeiten allmählich zu unseren Nutzen weiter entwickeln.

Die Entwicklung unseres Bewusstseins ist meiner Meinung nach die wichtigste Lebensaufgabe, die wir hier auf der Erde bekommen haben. Damit wir Ziele, Wünsche und Gesundheit nicht nur einmalig erreichen, sondern auch evolutionieren können. Und dazu ist es ganz wichtig, dass wir diese „Lebenshelfer“ nicht nur einmal ins Bewusstsein holen, sondern mehrmals.

Sehr bequem und hilfreich ist es, zusätzlich eine Lebensweisheit täglich auch via WhatsApp kostenlos zu empfangen. Diese werden unter anderem vertieft oder ergänzt, um sie damit erneut ins Bewusstsein zu rufen. Stetig setzt Christina Didszun mit diesem Werkzeug neue Impulse.

Nur so können die Erkenntnisse in Fleisch und Blut übergehen! Das neue Verhaltensmuster manifestiert sich noch intensiver, wenn wir diese Weisheiten auch unseren Mitmenschen weiter empfehlen.

Mit wachsender Anzahl der Empfänger dieser Botschaften bildet sich ein morphogenetisches Feld, welches sich mit der Zeit verstärkt und uns rückwirkend bei der Anpassung und Optimierung unseres Verhaltensmusters wirksam unterstützt. Das ist übrigens ein sehr effektives Naturgesetz.

„Du erntest was Du säst.“ Mit diesem kurzen weisen Sprichwort möchten wir im Namen des Verlages die nachfolgenden Lebensweisheiten mit bester Empfehlung ergänzen und wünschen Ihnen nun viel Spaß und Erfolg beim Erkennen und Anwenden vieler neuer Lebensweisheiten.

Frank Stange, Steiner Verlag



# Lebensweisheiten per WhatsApp

Um die wertvollen Lebensweisheiten zu vertiefen, hast Du neben diesem Buch zusätzlich die Option, die Weisheiten kostenlos und regelmäßig per WhatsApp zu empfangen.

Du erhältst fast täglich eine Botschaft, entweder aus dem Buch oder exklusiv eine ganz neue Botschaft.

Obwohl inzwischen weit über 365 Lebensweisheiten intuitiv entstanden sind, wird ein Teil der Botschaften in angemessenen Zeitabständen wiederholt versendet, damit jede einzelne Weisheit mit der Zeit tiefer ins Bewusstsein dringen kann.

Damit Du alle Lebensweisheiten exklusiv per WhatsApp empfangen kannst, schicke eine E-Mail mit Deiner Mobilfunknummer an:

**[mail@christina-didszun.de](mailto:mail@christina-didszun.de)**



# Jeder Moment will gespürt und gelebt werden...

...und Du kannst jetzt damit beginnen!

Ich kroch durch die Straßen. Verdeckt hinter einer Maske von Selbstbewusstsein und Lächeln. Einer Maske, die eine junge Frau abzeichnete, die wie jede andere ihren Weg ging. Unauffällig und geradeaus. Eine freundliche Frau, die Fragen erwiderte, selbst kaum welche stellte, lächelte, wenn es angebracht war und die normal wie jede Andere zu sein schien.

Ich keuchte vor mich hin und plötzlich entsprossen meinem Mund die hassvollen Gedanken. Leise flüsternd zischte ich die hässlichen Worte heraus. Der Hass auf dieses Leben. Die Wut auf diesen Moment. Der Zorn auf mich. Immer das Gleiche, immer das Gleiche, immer dieser Essensmist. Abhauen. Abhauen. Weg hier. Weg von dieser Welt. Was soll ich hier. Was? Ja, sag schon. Sag es endlich. Endlich. Ich will es wissen.

Ich sehnte mich danach, zu sterben. Ich sehnte mich nach dem Leben. Der Zwiespalt in mir ließ mich in manchen Minuten zusammensinken und hoffen. In manchen Minuten flüchtete ich mich in den Kampf gegen das Leben. Es war zermürend.

Heute sitze ich da, spüre in meinen Bauch hinein. Da ist Frieden zwischen uns. Nach vielen Jahren des dagegen Kämpfens, fühle ich jetzt, dass da wieder Atem durch die Zellen meines Körpers

fließen kann. Ich habe Friedensarbeit mit meinem eigenen Körper geleistet. Nach fast 10 Jahren Essstörung wurde es dafür auch wirklich Zeit. Heute genieße ich es, zu Tanzen – all die vielfältigen Gefühle zu spüren, mit meinem Körper in Stille zu sein und ihn mit Freude zeigen zu können.

Die Friedensarbeit begann mit diesem winzig kleinen Wunsch nach Leben.

Diese Sehnsucht führte mich zu Christina und ihrer Heilungsarbeit. Hier begegnete ich einer Frau, die ähnliches erlebt hatte und durch ihre

Versöhnung mit der Vergangenheit und ihren Gefühlen, Heilung erlebte. Da war ein großes Vertrauen in mir, diesen Weg zu gehen und mir selbst zu vergeben.

Der Prozess in Christinas Coaching hat mich zunächst zu all den Gefühlen geführt, die Jahre zuvor durch meine Essstörungen stillgelegt und heruntergeschluckt wurden. Es war schmerzhaft und berührend zugleich, durch das genaue Hinspüren während der Meditation meine Sehnsüchte wahrzunehmen. Mich all den schmerzhaften und glücklichen Gefühlen zu öffnen und vermutlich zum ersten Mal in meinem Leben tief in sie einzutauchen.

Dank Christinas Begleitung lernte ich es, diesen Weg mit aller Geduld und Akzeptanz Schritt für Schritt zu gehen. Für mich war dies eine besondere Art der Friedensarbeit. Sie begann in meinem Inneren und führte mich hinaus in die Welt.

Die Friedensarbeit ist noch nicht zu Ende, doch jeden Tag werde ich aufs Neue von den Friedensbotschaften in diesem Buch daran erinnert zu atmen, im Moment präsent zu bleiben, mit offenem Herzen und wachem Geist durch meinen Alltag zu gehen.

Wenn Du dieses Buch in der Hand hältst, dann wünsche ich Dir, dass Du Dich auch auf dieser Reise mitgenommen fühlst. Wo auch immer Du gerade stehst, worüber Du nachdenkst, was Du Dir ersehnt, in die Welt bringen möchtest oder von welchen Fragen Du berührt wirst. Ich wünsche Dir mit all den Zeilen dieses Buches viel Freude und Inspiration für Deinen eigenen Friedensweg!

Christina Egerter, im November 2015

# Einleitung

Ein Friedensstifter ist ein Bote für ein neues, friedvolles Leben hier auf Erden. Sein Herz ist voller Freude und weit geöffnet. Er hat in sich die Freiheit gefunden und erfahren, was es bedeutet, in Liebe zu handeln. In ihm ist der Wunsch erwacht, anderen Menschen zu zeigen, was Liebe ist. Dabei sieht er sich in der Verantwortung, im Kleinen etwas Großes zu erschaffen. In menschlichen Belangen lässt er sich von seinem Herzen führen und ist bereit, sein Wohl hinter das der Anderen zu stellen.

Verzweifelten Menschen, die Wut, Zorn oder gar Hass auf andere übertragen wollen, denen verdeutlicht er liebevoll und in aller Güte, dass man erst den Zorn auf sich selbst überwinden und beenden muss damit die Verzweiflung sich wandeln kann. Seinem Wesen gemäß, betrachtet er sich als Botschafter dessen besondere Aufgabe es ist, den Menschen zu dienen. Respektvoll verneigt er sich vor seinem Gegenüber und genießt es, ihm vielfältigen Dienst zu erweisen.

Der Friedensstifter wird all seine Kräfte einsetzen, dass Menschen sich selbst erlösen.

## **Frieden im Herzen – bringt Frieden in die Welt.**

Ursprünglich sollten die Mini-Botschaften meinen Klienten als tägliche Erinnerungshilfe und Gedankenstütze dienen. Der Weg aus der Unbewusstheit, hin zu mehr Bewusstheit und Achtsam-

keit ist ein Weg des Zweifels und des Kampfes. Die Botschaften sollen ihnen einerseits verdeutlichen, wie wunderbar und einzigartig sie sind, andererseits anregen, alte Denkgewohnheiten bzw. Verhaltensmuster zu durchbrechen, um langfristig hilfreiche Neue zu installieren.

Selbstverantwortung ist das Schlüsselwort, welches zu neuen Denkprozessen führt. Was ursprünglich als eine Erweiterung meines Coachings gedacht war, wurde in kürzester Zeit zum Selbstläufer. Freunde, Bekannte und deren Bekannte empfehlen die WhatsApp-Gruppe weiter und Viele sagen sogar, dass mittlerweile die WhatsApp-Botschaften zum festen Bestandteil ihres Tages geworden sind.

Kurz innehalten und das Tagesgeschehen ruhen lassen. Auf den Atem achten und Abstand zu unserem verrückten Leben gewinnen, das uns einerseits manchmal verzweifeln lässt und andererseits so wundervolle Geschenke für uns bereit hält.

Mögen auch Dir lieber Leser, diese kleinen Mini-Botschaften einen Anreiz geben, um kurz innezuhalten, damit Du Dich an Deine Essenz, an Dein wahres Wesen erinnerst. Denn je mehr wir uns erinnern, desto größer wird der Frieden sein, den wir erfahren.

Ob Du das Buch von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne liest, in jedem Fall wirst Du die Botschaft bekommen, die für Dich bestimmt ist. Aber genauso gut kannst Du es intuitiv an einer beliebigen Stelle aufschlagen und auch dort wird es sich richtig anfühlen und Dir eine dringende Frage beantworten.

Seit jeher war es mein Wunsch, Lichter in den Herzen der Menschen anzuzünden. Ich hoffe, dass mir das durch dieses Buch gelingt und dass auch Du Dein Licht weitergibst. An Deine Mitmenschen wie Kinder, Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und, und, und...

Und manchmal ist der Frieden nur einen Herzschlag, einen Atemzug, oder ein Lächeln entfernt.

Dann bist auch Du ein Botschafter des Friedens. Dann bist auch Du ein Friedensstifter.

Christina Didszun, im Juli 2016







---

# 365 Friedensstifter-Botschaften

---





Der Friedensstifter übt sich in Geduld. Weiß er doch, dass die wichtigen Dinge im Leben von allein und ganz natürlich geschehen. So unterlässt er das Ziehen am Grashalm und wartet und staunt, wie sich alles zu seiner Zeit entfaltet.



Der Friedensstifter schläft mit Dankbarkeit im Herzen ein.

So blickt er täglich auf einen erfüllten Tag zurück.

Er ist der Schöpfer...

Alles ist sein Werk...

Das zu erkennen ist Freude.



Der Friedensstifter begrüßt jeden Tag mit einem Lächeln, mit einem „Ja“ auf den Lippen und einem „Danke“ im Herzen.



Bitte heute Dein inneres Kind zu Dir und verbringe den ganzen Tag mit ihm. Schenke ihm liebevolle Aufmerksamkeit. Sei ihm ein Verbündeter.

Frage das Kind, was es braucht. Und gib ihm all das, was es sich immer gewünscht hat.

So geschieht allmählich Heilung.



Merke Dir! Das Ego kann überhaupt nicht lieben. Pausenlos will es etwas von Dir. Es möchte zwei Dinge: Bequemlichkeit und Sicherheit. Und es flüstert Dir zu:

„Wenn Du mir gibst was ich will, bleibe ich bei Dir und lasse Dich in dem Glauben, dass es Liebe sei.“





Der Friedensstifter ist ein guter Zuhörer.

Er weiß, dass vorurteilsfreies Zuhören eine Gabe ist – seine Gabe.

Höre heute den Menschen besonders gut zu. Sage nichts. Höre nur zu. Wenn Du kannst, stell Dir vor, wie sich Dein Herz dabei öffnet.

Schenkst Du den Menschen Dein Interesse und Deine Aufmerksamkeit, trägst Du zu mehr Wertschätzung, Achtung und Liebe auf der Welt bei.



Ich bitte Dich... schließe die Augen.

Mache zwei, drei bewusste Atemzüge.

Komm kurz zur Ruhe.

Jetzt schau Dir ganz bewusst Deine rechte Hand an.

Noch bewusster...

Viel bewusster.

Betrachte die Konturen! Alle feinen Linien...

Nimm sie ganz genau wahr. Werde Dir dieses Meisterwerkes bewusst.

Wobei hat sie Dir in der Vergangenheit geholfen? Was hat sie alles für Dich erledigt, ohne von Dir Dank zu erwarten?

Indem Du Dir ihr Tun jetzt bewusst machst, sagst Du ihr „Danke“. Beobachte sie aufmerksam, wie sie etwas für Dich etwas tut.

Kannst Du spüren, wie Dich Leben durchdringt?





Halte einen Moment inne...

Ja, genau jetzt.

Lausche der Stimme, dem Fluss  
Deines Atems. Verweile nun für  
einen Augenblick bei Deinem  
Atem, im **JETZT**.

Schenke so dem Jetzt Deine  
ungeteilte Aufmerksamkeit und  
erkenne, dass Du gerade jetzt  
kein Problem hast.







Es gibt so genannte schlimme, böse und ganz böse Gedanken. Ebenso erleben wir unsere Kinder. Letzteren habe ich seinerzeit als Kindergärtnerin besonders viel Aufmerksamkeit und Liebe geschenkt. Denn gerade mit ihnen habe ich mich besonders lebendig gefühlt. Kinder, die auf den ersten Blick unkontrolliert erscheinen, laden ein zu Abenteuern und Kreativität. Diese „bösen“ Kinder haben Feuer, Energie und ungezügelt Leidenschaft. Spiele mit ihnen und erlaube ihnen, bei Dir zu sein. Gib ihnen Raum, so lassen sich die kleinen Racker ganz leicht zähmen!

**Übung:** Beobachte Deine bösen Gedanken. Zähle sie. Anschließend liste sie alle auf. So weißt Du, um wie viele Kinder es sich handelt, die dem Verteilen Deiner Liebe bedürfen.





Der Friedensstifter ist tief verbunden mit seiner inneren Stimme. Sie akzeptiert er, von ihr lässt er sich tagtäglich führen. So hat er sein Ego überwunden. Er hat erkannt, was er ist und was er nicht ist. Das hat ihn immer weiter geöffnet.

Das Spiel des Lebens lässt ihn lächeln und staunen sowie demütig, bescheiden und dankbar sein.



Akzeptiere Deine schlimmsten Gedanken.

Liebe sie wie Deine Kinder. Sie schreien, toben und wüten so lange in Dir, bis Du Dich ihnen zuwendest. Vermeide jeden Krieg mit ihnen. Gehe achtsam, respektvoll und liebevoll mit ihnen um, denn sie sind ein Teil von Dir. Denke daran, es sind Deine Schöpfungen.

Wende Dich ihnen offen und ehrlich zu, und sie werden sich allmählich beruhigen und einschlafen.





Danke, danke, danke...

Danke für den Morgen. Danke, dass ich atmen kann. Danke, dass mein Körper so gut funktioniert. Danke, dass ich sehen, hören, fühlen und riechen kann. Danke für die lieben Menschen in meinem Leben. Gott schütze sie.

Danke auch für die Menschen, die in mir Widerstand auslösen — kann ich doch durch sie lernen und wachsen. Ich öffne mich auch für die Menschen, denen ich schwer vergeben kann. Mögen sie noch ein wenig Geduld mit mir haben.

Ich freue mich auf einen bravourösen Tag und entscheide mich, heute dankbar und glücklich zu sein.



Und plötzlich werde ich ganz still.

Ich spüre, wie in mir Ruhe einkehrt.

Ich beobachte, wie ich mich gerade verliebe.

Es ist genau dieser Moment, in den ich mich verliebe. Er ist einfach, vollkommen.

Ich habe Streit, ja.

Ich bin im Stress, ja.

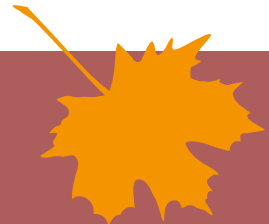
Mein Partner beschimpft mich gerade, ja.

Was es auch immer ist, es ist genau so, wie es sein soll. Es ist der perfekte Moment.

Mein Geist wird still und ruhig und jetzt geschieht das Wunder. Ich spüre auch in mir den perfekten Moment... und das ist Leben.

Ich beobachte Gelassenheit, Freiheit und geistige Klarheit. Dies ist mein Moment.

Was für ein Geschenk!





Wenn Du Dich Kritik und Angriff gegenüber öffnest, bist Du auf dem besten Weg in die Freiheit. Jede Kritik ist ein Geschenk, durch das Du Deine ungeliebten Veranlagungen erkennen kannst, zu denen Du Dich nicht bekennen magst.

