

Martina Trimpin

# Freude- fünkchen

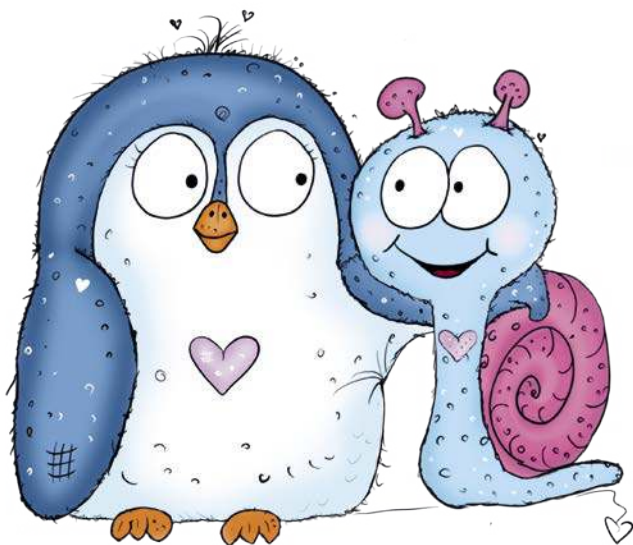


Liebeswölkchen  
aus dem vollkommen  
unvollkommenen  
Glückselchen-Universum

GRÄFE  
UND  
UNZER



ICH LIEBE ES, DIE MENSCHEN ZU BERÜHREN.  
ICH MÖCHTE DIR HUMORVOLLE, TIEFGEHENDE TEXTE  
UND NIEDLICHE BILDER INS HERZ LEGEN.  
VOLLER LIEBE GEZEICHNET UND AUS DEM HERZEN GESCHRIEBEN.  
ALSO MACH DEIN SEELENFENSTERCHEN GANZ WEIT AUF  
UND LASS DIR DEN STAUB DES ALLTAGS AUS DER SEELE PUSTEN.



## ANMERKUNG:

MANCHE MEINER TEXTE SCHEINEN SICH ZU WIDERSPRECHEN.  
DAS LIEGT DARAN, DASS ICH VERSCHIEDENE EBENEN  
ANSPRECHE, DENN DEIN HERZ SPRICHT EINE ANDERE  
SPRACHE ALS DEIN KOPF.

Ich bin Glückseelchenmama, Herzleanzünderin, Krönchenreicherin, Maximalpragmatikerin, Illusionsblasenplatzerin, Forscherin, Schöpferin, Erfinderin, Künstlerin, Autorin, liebende Frau und Mutter und ein Mensch mit einem großen bunten Innenleben.

Um nur einen kleinen Teil zu nennen.

Kurz: Ich bin ein Brillant mit vielen bunten Facetten, im vollkommenen, strahlenden Kronleuchter der Schöpfung.  
So wie du auch!

Ich liebe Schneckchen, das wirst du vermutlich bemerken in diesem Büchlein. Schneckchen haben großes Potenzial (zumindest die mit Häusle), sie kommen schneller vorwärts, als man glaubt, haben ihr Haus immer dabei, können auch über scharfe Kanten kriechen, und wenn sie müde sind, machen sie einfach die Türe zu. Ich nenne sie auch Häusleträgerinnen.

Mein Lebenslauf ist nicht wichtig.

Wichtig ist nur das, was ich heute bin und was mir dadurch möglich ist.

Viele Herzensfreudeerkenntnisfünkchen mit diesem Büchlein wünscht dir:

*Martina Trimpin*  
♥

★ Falls du eine  
Erlaubnis brauchst,  
hier ist sie!



# ERLAUBNIS



Wolltest du schon immer mal:

wieder ein gutes Buch lesen, einen Tag im Bett bleiben, einfach mal nicht funktionieren, Bratkartoffeln essen anstatt Salat oder ein fettes Nutellabrot? Oder um die Welt reisen, eine Segeltour machen oder in Alaska fischen gehen, ein Café eröffnen, den Menschen an deiner Seite rausschmeißen, weil er dir nicht guttut, Fallschirm fliegen, Ski fahren oder einen Frosch küssen?

Tu es! Worauf wartest du?!

Wer sollte deine Träume erfüllen, wenn nicht du?

Nimm deine Angst ganz liebevoll in den Arm und sag ihr:

»Wir machen das schon!« und dann geh los.

Jetzt gleich!

Warte nicht auf morgen oder übermorgen, auf das nächste Urlaubsgeld und auch nicht, bis deine Kinder groß sind, oder gar auf die Rente.

Denn wir wissen alle nicht, wie lange wir noch da sind, um unsere Träume zu erfüllen, oder? Na klar, es könnte in die Hose gehen. Aber das kannst du vorher unmöglich wissen. Und es könnte auch sein, dass sich dein Herz und deine Seele tatsächlich nach diesen Dingen sehnen, gell?!

Hier hast du also die uneingeschränkte Häusleträgerinnen-Erlaubnis, dein Leben in die Hand zu nehmen und endlich damit zu machen, was DU willst und das zu lassen, worauf du keine Lust mehr hast.

Manchmal  
ist das Leben  
eine Tussi!





# KÖNIGSPÄUSCHEN

Manchmal »musst« du etwas tun,  
wozu du überhaupt keine Lust hast,  
und ein anderes Mal könntest du Bäume pflücken,  
dann gehen die Dinge leicht und einfach.

Jeder Tag ist anders,  
so viele Energien wirken auf uns ein,  
die wir allenfalls fühlen können.  
Wenn du müde bist und anfängst  
»komisch« zu werden, ist ein Ruhepäuschen  
nicht die schlechteste Idee.

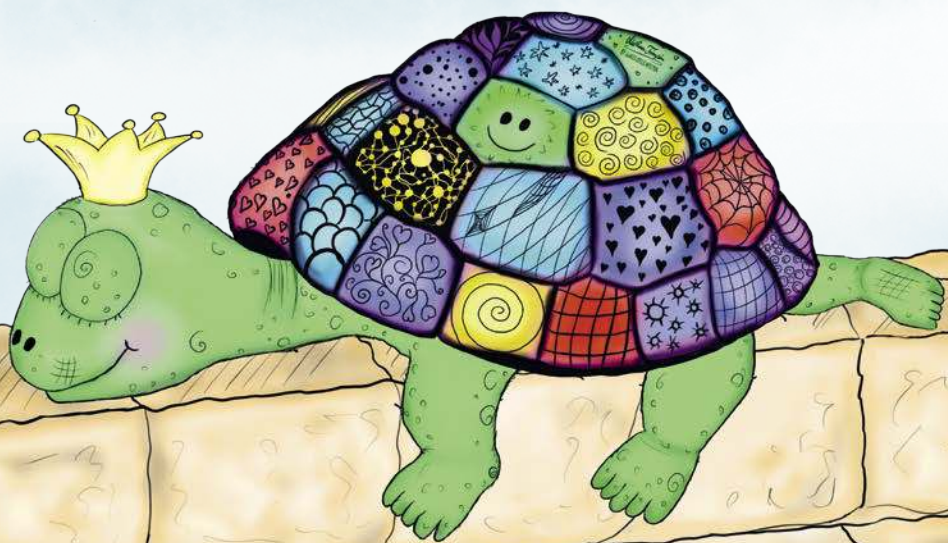
Bevor dein Verstand anfängt aus  
»Mimimi« ein komplettes Drama zu machen,  
ruh dich einfach mal aus.

Mach ein königliches Päuschen.  
Damit gehst du deinem Leben aus dem Weg  
und hörst auf, dich einzumischen.

Schlaf mal drüber nach.



Gönn dir  
ab und zu ein  
Königspäuschen.





WENN DU DICH NICHT WOHLFÜHLST,  
BIST DU NICHT IN DEINEM ELEMENT.



UND AUCH  
UMGEKEHRT ...

# DEIN ELEMENT



Manche Menschen tun sich schwer damit, »ihr Element« zu finden.

Die Suche an sich ist das Problem, und dass wir glauben irgendetwas erst noch können zu müssen oder lernen zu sollen ...

Das, was dein Element ist, das kannst du schon die ganze Zeit, und das tust du auch. Das ist, wenn jemand anders zu dir sagt: »Das ist ja toll!«, und deine Antwort lautet: »Das ist doch ganz normal!«

Ja, für DICH ist das normal, aber nicht für die anderen! Die können dafür andere Sachen gut, die wiederum für sie ganz normal sind.

Das können ganz profane Dinge sein. Bei mir ist es zum Beispiel, Texte gut zu formulieren und auf den Punkt zu bringen. Überflüssige Dinge wegzulassen. Überhaupt in Kürze das Wichtigste ausdrücken zu können. Ist das jetzt besonders? Für mich nicht, aber für jemand anderen schon.

Das, was für dich völlig normal ist, das, was leicht und einfach geht, das gehört definitiv zu dir. Darin bist du genial! Folge einfach deiner Freude. (Ja, ich wiederhole mich.)

Und das, was dir eventuell noch fehlt, das lernst du auf dem Weg. Aber auch das geht leicht und einfach.

Der kleine Drache, man könnte fast meinen, er sei glücklich, aber das könnte auch täuschen.

(Kleiner Tipp: Drachen hängen normalerweise nicht an Bäumen ...)

Alles ist gut,  
so wie es ist!



# ALLES IST GUT

Was wäre, wenn du diesen Satz zu deiner tiefsten Gewissheit und zu deiner einzigen Wahrheit machen würdest? In jeder Minute. Bis in das hinterste Hinterstübchen deiner Gedanken, deiner Zellen, deines gesamten Daseins? Wenn das zu deinem absoluten Mantra werden würde? Bis du es überall wirklich, wirklich fühlen kannst. Vor allem in deinem Herzen.

Alle Zweifel und jegliches Suchen würden wegfallen. Alle Gedanken, alle Widerstände, jegliches Rumgeizicke mit der Realität: Alles ist gut, so wie es ist. Und das kannst du mit allem tun, was sich gerade in deinem Leben findet. Mit deinen Gefühlen, mit den jeweiligen Situationen, mit deinem Körper. Sprich es laut aus, wenn du alleine bist.

Denke diesen Gedanken in Dauerschleife, bis er zu deiner Wahrheit wird.

Ich bin ein Mensch, der immer viel wissen wollte, verstehen wollte, das Leben durchdringen wollte. Und das war gut so. Bis ich gemerkt habe, ich brauche das nicht mehr. Heute kann ich einfach darauf vertrauen, dass alles gut ist, so wie es ist. Gelebte Weisheit, nenne ich das. Die guten Wahrheiten sind alle einfach. Herz mal drüber nach und probiere es eine Weile aus. Eine Stunde, einen Tag, eine Woche, einen Monat lang, für den Rest deines Lebens?

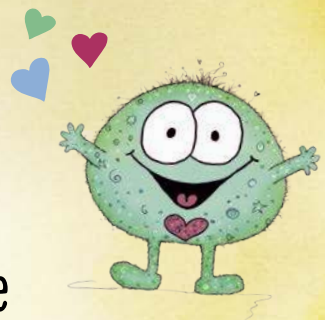
# REGISTER

- Du bist WOW! **4**  
Taschenlampe **7**  
Fokus Pokus **9**  
Potenzialentfaltung **10**  
Du bist richtig! **12**  
Glücksi **15**  
Hand aufs Herz **16**  
Herz mal **19**  
Die Bewusstseinswurst **21**  
Loslassen **22**  
Optimierungswahn **24**

- Hineinforderung **27**  
Zauberkästchen **29**  
Dreieinhalb-Punkte-Plan **30**  
Die glatte Lüge **32**  
Gott ohne Gedöns **35**  
Ratschlägern **36**  
Unverschämt **39**  
Sei einfach du selbst **40**  
Lebensmelodie **43**  
Illusionsblase **44**  
Mrs. Eihorn **47**  
Apfelbaumeln **48**  
Wähle weise **51**  
Die rosarote Brille **52**  
Die Mimi **55**  
Du musst gar nichts **56**  
Emotionskarussell **59**  
Wertschätzchenplanet **60**  
Erlaubnis **63**  
Kaktussi **64**  
Königspäuschen **66**  
Hände weg! **69**



- 
- Aladina **70**  
Stagnation **73**  
Der magische Besen **74**  
Scherzkekschen **77**  
Konditionierung **78**  
Dein Element **81**  
Der gute Mangel **82**  
Am Ärschle vorbei **85**  
Der Putzfimmel **86**  
Keiner da **88**  
Die Pipeline des Universums **91**  
Aller guten Dinge **92**  
Das Beste von allem **94**  
Glücksviren **97**  
Alles im Lot **98**  
Verplempern **100**  
Ist es gut oder gut? **103**  
Die Zeichen **104**  
Warum, warum, warum? **106**  
IvgdSn **109**  
Ich bin ich, und du bist du **110**  
Das Zweihorn **113**  
Meisterwerk **114**  
Verspurt **116**  
Mutausbrüche **119**  
Scheißhäufle **120**  
Alles steht kopf **123**  
Wellness **124**  
Das Aluhüte **127**  
Lieferdienst des Universums **128**  
Alles ist gut **131**  
Not-tu-du-Listchen **132**  
Pups im Universum **135**  
Wollen und Nichtwollen **136**  
Meine Grundannahmen **138**  
Friedensvertrag **140**  
Glückseelichkeiten **141**



# Häppi Welcome im Glückseelchen-Universum!

Hast du dich schon einmal gefragt:  
»Was ist mein Potenzial?«, »Wer bin ich wirklich?«  
und »Was soll ich hier?«

Dann erwarten dich ungewöhnliche Antworten,  
und zwar in fröhlicher, fluffiger, niedlicher, (manchmal)  
alberner und trotzdem tiefgehender Art und Weise.  
Die »Glückseelchen« können dir ein Lächeln oder gar  
ein Lachen ins Gesicht malen. Sie sind vielfältig und  
kunterbunt, und wenn du dich auf sie einlässt, öffnen  
sie dein Herz und zaubern eine völlig neue Sichtweise  
in dein Leben.

**Komm, mach dein Seelenfensterchen ganz  
weit auf, und lass dir den Staub des Alltags  
aus der Seele pusten!**

WG 481 Alltag/Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-8972-1



9 783833 889721