

Paradise is now

- mein Lebensmotto

Was ist dein Traumreiseziel? Gibt es ein besonderes Fleckchen Erde, mit dem du dich unheimlich verbunden fühlst? Zu dem es dich immer wieder hinzieht? Vielleicht hast du ja sogar schon mal mit dem Gedanken gespielt, dorthin auszuwandern?

Schließe einmal deine Augen, atme ein paar Mal tief ein und aus und denke an diesen Ort. An dein Paradies. Was hörst du? Was siehst du? Nimmst du bestimmte Gerüche wahr? Kannst du irgendetwas ertasten, mit deinen Händen oder Füßen? Spürst du das Wetter im Gesicht? Musst du lächeln?

Jetzt stell dir vor, du solltest einem Freund von diesem Ort erzählen, er war noch nie dort und hat keine Vorstellung. Aus irgendeinem Grund hast du aber das Gefühl, dass dieser Ort auch für ihn magisch sein würde. Deine Augen strahlen, wenn du von deinen Erinnerungen schwärmst.

Dein Freund scheint begeistert und überlegt, ob dieses Ziel eine Reise wert ist. Doch er ist noch skeptisch und fragt dich, ob es dort keine Nachteile gibt. Ist es wirklich so traumhaft oder gibt es einen Haken? Im ersten Moment denkst du sicher "es ist absolut perfekt!", aber wenn du genauer drüber nachdenkst, fallen dir bestimmt Faktoren ein, die auch an diesem Paradies optimaler sein könnten, oder?

Ich habe viele dieser Traumreiseziele und ich habe mir schon häufig ausgemalt wie ein Leben dort wohl wäre.

Sydney zum Beispiel. Eine Stadt, die mich mehr als jede andere Stadt bisher berührt hat. Für mich definitiv die schönste und beeindruckendste Stadt, in der ich je war. Und ich war schon in vielen schönen Städten. Aber Sydney ist verdammt weit weg.

Oder Norwegen. Ein Land, das mich schon nach der ersten Reise dorthin so begeistert hatte, dass ich sofort die Sprache gelernt habe und Jahr für Jahr wieder hingefahren bin. Norwegens Winter ist aber hart und dunkel und generell zieht es mich theoretisch mehr in den Süden.

Die Mittelmeerregion. Ob Mallorca, Korsika, das italienische Festland, das Mittelmeer ist für mich ein absoluter Traum. Aber hier ist es häufig sehr trocken und die wirtschaftliche Lage nicht gerade einfach.

Du siehst - egal wie sehr wir für etwas schwärmen, egal wie sehr wir es lieben, egal wie paradiesisch wir es empfinden, wie perfekt es eigentlich scheint, es gibt immer irgendwelche Nachteile. Weil es Perfektion einfach nicht gibt.

Und nun frage ich dich, warum also strebst du für dich persönlich, für den Ort, der immer bei dir ist, deinen Körper, nach Perfektion? Warum ist alles schlecht, nur weil dir gewisse Dinge nicht gefallen? Warum verleihst du dein Makeln mehr Gewicht, als der Schönheit? Warum fällt es dir so schwer, von dir selber mit den selben strahlenden Augen zu erzählen, wie von deinem Traumreiseziel?

Schließe deine Augen, atme ein paar Mal tief ein und aus und stell dir vor, dein Körper, inklusive deinem Charakter und deinen Äußerlichkeiten, ist dein Paradies. Dein schönsten Fleckchen Erde. Was an dir lässt dich lächeln? Was lässt dich strahlen?

Versuche dir selber mit der selben Milde, genau so liebevoll, zu entgegen wie deinem Traumreiseziel. Du hast es verdient. Denn dein Körper ist der Ort, der für immer bei dir ist. Ganz egal, wo du dich auf der Erde befindest, ohne deinen Körper geht es nicht. Du bist immer zuhause, wenn du erkennst und annimmst, dass dein Körper dein Zuhause ist. Wenn du mit dir selber im Reinen bist, wenn du deine wahrhaftige Schönheit erkennst, so wie am schönsten Fleckchen Erde, dann wirst du erkennen, dass das Paradies kein Ort ist. Paradise is now. Das Paradies ist kein Ort, es ist die Fähigkeit das Leben zu lieben. Die Fähigkeit, deinen Körper zu lieben.

Falls du über das Leben im Moment noch etwas mehr lesen möchtest, [hier](#) habe ich einen Blogartikel zu dem Thema geschrieben.

Alles Liebe für die traumhafte Reise zu dir selbst
Deine Bianca