

Ronald Schweppe  
Aljoscha Long

# Die Kosmische To-do-Liste

7 universelle Prinzipien  
für ein sinnerfülltes  
und glückliches Leben

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Die kosmische To-do-Liste« von Ronald Schweppe und Aljoscha Long  
(ISBN 978-3-7474-0229-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Eine Kosmische To-do-Liste?

Was will denn bitte schön der Kosmos von mir? ..... 7

Der Kosmische Stern ..... 13

Wie weit hat sich deine Kosmische Blüte entfaltet? .... 17

### 1. Werde, der du bist –

Der Weg der Authentizität ..... 22

Erkenne, wer du wirklich bist ..... 25

Sag Ja zu dir ..... 28

Nimm deine Maske ab ..... 29

Finde deine Werte und Ziele heraus ..... 31

Bestimme dein Lebensleitziel ..... 35

Kläre deine Herzensziele ..... 37

Tu nicht so, als ob du jemand anderes wärst ..... 42

### 2. Komme zur Ruhe –

Der Weg der Achtsamkeit ..... 46

Halte inne und atme durch ..... 48

Eine Achtsamkeitsübung ..... 52

Ein paar Achtsamkeitstricks ..... 56

Noch eine Achtsamkeitsübung: Der Body-Scan ..... 61

Sei achtsam überall ..... 64

### 3. Lade das Schöne in dein Leben ein –

Der Weg der Freude ..... 65

Fokussiere das Gute in der Welt ..... 67

Vom Schönen, Guten, Wunderbaren ..... 69

Füttere den Weißen Wolf in dir ..... 70

Die drei Siebe des Sokrates ..... 72

<b>4. Verbinde dich mit der Welt –</b>	
<b>Der Weg des Mitgefühls</b> .....	<b>76</b>
Die große Verbundenheit .....	79
Selbstmitgefühl! .....	81
Liebe verschenken .....	83
Die Herzmeditation .....	86
<b>5. Lass los –</b>	
<b>Der Weg der Gelassenheit</b> .....	<b>91</b>
Habe Geduld .....	92
Schütze deinen inneren Reichtum .....	93
Die fünf Gelassenheitsdiebe .....	96
Die Meinungsfrage .....	101
Werde wie das Wasser .....	103
Entschleunige dein Leben .....	107
<b>6. Lache mit dem Kosmos –</b>	
<b>Der Weg der Heiterkeit</b> .....	<b>109</b>
Bring die Welt mit deinem Lächeln zum Lachen .....	110
Lass »gut« und »böse« hinter dir .....	112
Drei lachhafte Übungen .....	117
<b>7. Vergiss den Himmel nicht –</b>	
<b>Der Weg der Spiritualität</b> .....	<b>125</b>
Lerne das Staunen .....	129
Der Weg der Stille .....	134
<b>Zum Abschied</b> .....	<b>137</b>
Bücher, die dir weiterhelfen .....	140
Über die Autoren: .....	142