

LEBEJETZT

natürlich und gesund

„Der Meisterplan“
Schlüssel zu Vitalität & Glück

CBD

Wirkstoff
mit Potenzial

Rheuma
als Fluch oder Chance

Leben mit
Endometriose



Rezepte



Zen | Finde deine Kraft,
lebe selbstbewusst

Burnout

Zwischen Stress und Sinnlosigkeit



Gesundheit





Wie **JEDER** Vitalität, Glück und ein erfülltes Leben planen kann..

Dein geistiges und körperliches Wohlbefinden ist die Grundlage für ein glückliches und erfülltes Leben. Erst wenn du dich gut fühlst und mit dir selbst im Reinen bist, kannst du erwarten, dass die Menschen in deinem Umfeld dich akzeptieren und du deine dir gesteckten Ziele erreichst. Alles, was du brauchst, um dich jederzeit neu auszurichten, neue Kraft zu schöpfen und mit neuem Schwung durchzustarten, ist bereits da. Es ist in dir. Dies gilt

ebenso für all die Antworten, die du vielleicht noch suchst. Manchmal geht es einfach nur darum, die richtigen Fragen zu stellen.

In seinem Buch „Der Meisterplan“ hat der Autor „Boris Simon“ hilfreiche Fragen und Antworten auf die verschiedensten Lebenssituationen geschickt miteinander kombiniert. Es geht dabei nicht um ein simples Frage-/Antwortspiel, sondern um eine zweckmäßige, zielgerichtete Kommunikation

mit den Leserinnen und Lesern, die zusätzlich durch verschiedene Charaktere wie dem Zen - Meister Taigen sowie einem niedlichen Pandabären unterstützt wird.

Auf diese einzigartige Weise erhält jeder Betrachter der im Buch zahlreich enthaltenen Lebensphilosophien und Weisheiten aus dem Reich der aufgehenden Sonne wertvolle Lebenshilfen aus unterschiedlichen Perspektiven und wird so – irgendwie doch ganz individuell angesprochen.

Der Autor beschreibt in seinem mittlerweile sehr erfolgreichen Werk verschiedene Wege und Möglichkeiten der Selbstfindung und Selbstverwirklichung. Durch die Integration fernöstlicher Kultur und Weisheit in die uns vertraute westliche Mentalität zeigt er ganz einfach und deutlich, welches zusätzliche Potenzial in jedem Menschen steckt.

Seine Botschaft: Es gibt dieses gewisse Etwas, diese besondere schöpferische Magie in jedem von uns, die darauf wartet, endlich entdeckt und genutzt zu werden. Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht und wir müssen unseren Fokus einfach nur neu ausrichten, um wieder klar zu sehen und uns so weiterentwickeln zu können.

Nun ist alles, was wir mit den Begriffen Glück und Wohlbefinden definieren, sehr individuell. Dennoch sind die Grundvoraussetzungen für jeden ähnlich oder sogar gleich. Wer nach Gesundheit und Vitalität trachtet, muss seinen Körper nicht unbedingt unzähligen disziplinierten Übungen unterziehen. Wer sich beispielsweise regelmäßig auf Entdeckungsreise durch die Natur begibt, wirkt schon wahre Wunder in Bezug auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. So kann ein Waldspaziergang bereits zu mehr Ruhe und Gelassenheit im alltäglichen Geschehen führen.

Wer Glück mit Fülle, Wohlstand und weiteren Annehmlichkeiten unmittelbar in Verbindung bringt, muss nicht unbedingt pausenlos arbeiten oder sogar einer höchst

ungeliebten Tätigkeit nachgehen, sondern sollte in sich gehen und eventuelle einmal darüber nachdenken, was im Leben wirklich zählt und wohin die Reise letztendlich führen soll.

Anders ausgedrückt, möchte Boris Simon den Leserinnen und Lesern auf einfache Weise vermitteln, dass wahres Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein oft in einfachen Prinzipien liegen, ohne auf komplexe Formeln und unzählige Ausführungen zurückgreifen zu müssen. In diesem Kontext erinnert uns zum Beispiel das japanische Prinzip „Kintsugi“ daran, dass uns vermeintliche Schwächen oder Brüche stärker und einzigartig machen.

Die japanische Weisheit „Wabi Sabi“ zeigt uns, wie die Schönheit in der Unvollkommenheit zu finden ist und lehrt die Vergänglichkeit des Lebens zu schätzen.“ Ikigai“ hilft uns, unseren inneren Antrieb und den wahren Lebenssinn zu entdecken, während die Prinzipien der Kampfkünste uns helfen, mehr Selbstbewusstsein und Stärke zu erlangen, ohne kämpfen zu müssen.



Boris Simon – Sportsmann, Unternehmer, Freigeist und Buchautor



Bild: Burganlage unterhalb der Burg Himeji (japanisch 姫路城, Himeji-jō). Die Burg befindet sich in der Stadt Himeji in der japanischen Präfektur Hyōgo. 1993 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt.



Boris Simon lebt Gelassenheit – hier Fushimi Inari-Taisha, Shintō-Schrein im Stadtbezirk Fushimi der Stadt Kyōto, bekannt für seine viele rote Tori und rechts mit einem ansässigen Zen-Meister



In diesem Sinne vermittelt Boris Simon eine weitere wichtige Botschaft:

Letztendlich ist das Leben viel einfacher, als wir es oft selbst gestalten. Es ist entscheidend, Dankbarkeit für das zu empfinden, was wir bereits haben, anstatt unaufhörlich nach mehr zu streben. Lass dich vom Glück finden, anstatt ihm hinterherzujagen!

Da der Autor dies auf sehr anschauliche und gleichzeitig humorvolle Art in Szene setzt, wird aus dem Buch „Der Meisterplan“ tatsächlich ein meisterlicher Lebensplan, ohne Zwänge oder Druck, etwas ganz Bestimmtes tun zu müssen. Der sogenannte Plan ist vielmehr eine Inspiration beziehungsweise

Motivation, das eigene Leben durch mehr innere Ruhe und Gelassenheit erneut zu betrachten oder zu ordnen, um so - viel mehr Kraft, Lebensfreude und ganz besonders Klarheit zu gewinnen, damit anschließend alle weiteren Schritte im Leben automatisch zu mehr Glück, Gesundheit und Wohlstand führen können.

Dazu Boris Simon: *„Erst wenn du dich nicht mehr unentwegt auf der Suche befindest, kommen all die Dinge ganz von allein zu dir, nach denen du zuvor so verbissen gesucht hast.“*

Ist man erst einmal auf dem rechten Weg, gesellt sich ein höheres Selbstwertgefühl ganz automatisch dazu. Meister Taigen, der Panda und natürlich

der Autor „Boris Simon“ begleiten die Leserinnen und Leser so auf eine höchst inspirierende Weise bereits durch den ersten Teil des Meisterplans in vielen unterschiedlichen Lebensstationen. Umso schöner, dass wir uns auf weitere Schöpfungen von Boris Simon, Meister Taigen und dem kleinen Panda freuen dürfen.

Und sollte sich jemand fragen, warum auch ein Pandabär zu Wort kommt, bekommt schon an dieser Stelle eine der vielen Antworten - die unter anderem auch zwischen den Zeilen im Buch zu finden sind. Der Panda steht für die kulturellen sowie partnerschaftlichen Verbindungen zwischen der fernöstlichen Kultur und der westlichen Welt. Ebenso ist dieser

kuschelige Vertreter der Natur das Wahrzeichen einer großen Umweltschutzorganisation und soll uns an Folgendes erinnern:

Die Natur braucht uns nicht, aber wir brauchen die Natur. Diese sollten wir schützen und dabei immer auch an die Generationen

denken, die nach uns kommen.

Der Meisterplan ist somit viel mehr als ein Ratgeber für Glück und Vitalität. Er steht auch für mehr Toleranz untereinander und Kommunikation der verschiedenen Völker miteinander.

So ist „Der Meisterplan“ auch ein Geschenk für alle Suchenden.

Alle Infos zum Buch und weitere Infos zu den Hintergründen sowie eine ausführliche Leseprobe:

<https://www.der-meisterplan.de/>



DER MEISTERPLAN.DE

Boris Simon **mehr zum Buch**

DER MEISTERPLAN

für ein Leben voller **Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein**

*Fernöstliche Weisheiten treffen auf westliches Denken
Fernöstliche Gelassenheit trifft auf westliches Handeln*

**Der Wegweiser zu deinem besten Ich:
Eine Serie für persönliches Wachstum**

VORSICHT: WIR KÖNNTEN DICH GLÜCKLICH MACHEN!

