



# Leseprobe

Cleo Wade

## Heart Talk

Inspirierende Geschenke für jeden Tag

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 21. Oktober 2019

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Loving, Being, Healing**

Steht zu euch selbst und feiert das Leben - das ist die Botschaft der New Yorker Instagram-Ikone, Influencerin und Poetin Cleo Wade. Mit ihren inspirierenden Mantras und Affirmationen für mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und Frauenpower trifft sie mitten ins Herz und motiviert dazu, sich nicht klein zu machen, sondern sich zu engagieren, sich zu verbünden und das Frau-Sein zu zelebrieren. Ein inspirierendes, schön gemachtes Geschenk für die beste Freundin und sich selbst.



### **Autor**

## **Cleo Wade**

---

Die Instagram-Ikone (450.000 Abonnenten), Künstlerin und Poetin Cleo Wade aus New York ist sozial und politisch engagiert und wird u.a. von Stars wie Oprah Winfrey und Reese Witherspoon gefeiert.



LEO WADE

# HEART TALK

Inspirierende Geschenke für jeden Tag

Aus dem Englischen von  
Antje Korsmeier

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
„Heart Talk. Poetic Wisdom for a Better Life“  
bei 37 Ink/ATRIA Books, Imprint der Schuster & Schuster, Inc., New York, U.S.A.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München,

German Translation copyright © 2018 by ATRIA Books,  
a division of Schuster & Schuster, Inc.

Original English language edition Copyright © 2018 by Cleo Wade.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with the original publisher 37 Ink/ATRIA  
Books, a division of Schuster & Schuster, Inc., New York

Übersetzung: Dr. Antje Korsmeier

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63190-6

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Dieses Buch ist jedem Menschen gewidmet,  
der anders aussieht, anders fühlt und anders denkt.

Ich sehe dich. Ich spüre dich. Ich bin du.

Bleibe anders. Unsere Welt braucht  
den Unterschied, den wir bewirken werden.

Liebstes Du,

ich habe so gut wie jede Art von Herzschmerz durchgemacht, die es gibt. Also jene Art von Leid, die es in einer Liebesbeziehung gibt oder mit jemandem, mit dem ich gern eine Beziehung gehabt hätte, oder mit einem Verwandten, einem Freund oder sogar einem völlig Unbekannten. Ich kenne den Schmerz, den berufliche Situationen mit sich bringen oder Dinge, die ich mir erhofft hatte: ein unerfüllter Traum oder ein Traum, der sich zwar erfüllt hat, aber dann doch nicht das Richtige war. Ich habe mir sogar selbst einige Male das Herz gebrochen (mehr als einige, um genau zu sein).

Was ich aus meinem gebrochenen Herzen gelernt habe, ist, dass unsere Geschichten wichtig sind. Sie helfen uns, die Bruchstücke aufzusammeln und

etwas Neues zu schaffen. Und wenn wir dies mit Liebe tun, erschaffen wir vielleicht etwas, das besser ist als das, was wir zuvor hatten.

Wenn wir dem, was wir durchmachen, ins Auge blicken, wenn wir ehrlich sind und es unverblümt betrachten, haben wir die Kraft, unsere Worte zu einem Heilmittel zu machen und unsere Erfahrungen in Weisheit zu verwandeln.

Dieses Buch versammelt Aufzeichnungen, die ich in meinem Apartment in New York gemacht habe. Es enthält zudem Gedichte über das Lieben, das Sein und über Heilung; sie waren Rettungsinseln für mich, als ich nicht wusste, wie ich mir meinen Weg durch die Gewässer der Welt bahnen sollte. Außerdem wirst du auf jene Sorte guter alter Ratschläge stoßen, die von Herzen kommen und die ich



dir geben würde, wenn wir bei mir zuhause am Küchentisch säßen (apropos, vielen Dank, liebe Mama, dass du mir gezeigt hast, welche heilende Kraft Gespräche am Küchentisch haben können).

Ich hoffe, dass dich die Lektüre dieses Buches an deine innere Stärke erinnert, dass du einen neuen Zugang zu deiner Resilienz findest und wieder in Kontakt mit deiner persönlichen Kraft und der Liebe zu dir selbst kommst.

Und falls du das Bedürfnis hast, dieses Buch weniger wie ein Buch, sondern eher wie einen Freund zu behandeln, so würde mich das sehr freuen.

Außerdem solltest du wissen, dass du mir am Herzen liegst. Ich brauche dich nicht zu kennen, um Liebe für dich zu empfinden. Wenn dieser Stapel Notizen den Weg zu dir gefunden hat, dann, weil dies unsere Bestimmung ist. Wir sind vom gleichen Stamm.

Wenn du Fragen, Kritik, Ideen, Liebeserklärungen oder Einladungen zum Tee hast – gib mir Bescheid, ich bin für dich da: [HeartTalk@cleowade.com](mailto:HeartTalk@cleowade.com)

Alles Liebe

Cleo

PS: Du wirst beim Lesen feststellen, dass ich immer mal wieder Bemerkungen an den Rand der Seiten geschrieben habe. Das habe ich in der Hoffnung getan, dass auch du dieses Buch nicht als etwas allzu Kostbares betrachtest. Schreib hinein, reiße eine Seite heraus und hefte sie an den Kühlschrank, damit du sie zwischendurch lesen kannst, wenn du einen Moment für dich brauchst, um Kraft zu tanken. Sorge dafür, dass du zu diesen Worten so Zugang hast, wie es dir entspricht. Es gibt keine Regeln.

SEI EHRlich ZU DIR SELBST.

SEI DER MENSCH,

IN DESSEN GEGENWART DU

AM MEISTEN KLARHEIT HAST.

SEI DER MENSCH,

IN DESSEN GEGENWART DU

AM FURCHTLOSESTEN BIST.

DIES SIND DIE SAMEN,

DIE DEIN LEBEN

IN EINEN GARTEN

DER WAHRHAFTIGKEIT VERWANDELN.

DAS WICHTIGSTE ZUERST:  
SELBSTFÜRSORGE

Indem wir mit uns selbst fürsorglich umgehen, nähren wir unsere Selbstliebe, auf dass wir unsere Liebe mit allen um uns herum teilen können. Unsere Herzen sind warm, wenn wir denen, die wir lieben, mit Großzügigkeit, Geduld und Mitgefühl begegnen; doch wir müssen daran denken, dass es unmöglich ist, wahrhaftig für andere da zu sein, wenn wir uns nicht zuerst um uns selbst kümmern. Wir sorgen für

uns selbst, indem wir fragen, was wir brauchen. Wir sorgen für uns, indem wir im Hinblick auf unseren physischen und unseren emotionalen Körper gesunde Entscheidungen treffen. Wir sorgen für uns, indem wir lockerer werden und nicht immer so verdammt streng zu uns selbst sind. Manchmal scheint das Leben aus einer schier unendlichen To-do-Liste zu bestehen, doch wir müssen lernen, der Flut an Forderungen, die das Leben an uns richtet, Einhalt zu gebieten; so können wir neue Energie schöpfen, um wirklich präsent zu sein bei dem, wofür wir brennen und wofür wir Verantwortung übernommen haben. Niemandem ist geholfen, wenn wir auf dem Zahnfleisch kriechen. Liebe ist etwas, das man tut, sie ist in Bewegung. Deshalb braucht sie Treibstoff und muss genährt werden. ♡

↑  
NUR EIN VOLLER TANK  
KANN LANGE STRECKEN  
BEWÄLTIGEN.

## Versteckspiel

als ich  
von dem Menschen  
abließ  
der ich glaubte, sein zu müssen  
konnte ich  
endlich  
und mit ganzer Kraft  
die Person werden  
die ich tatsächlich bin  
oh,  
zu merken  
dass ich mich versteckt hatte  
und nicht wusste  
dass die (Selbst-)Liebe  
die ganze Zeit  
nach mir gesucht hatte

DU MÖCHTEST

LIEBE FINDEN?

DANN LASS DEINE ANGST LOS.

DU MÖCHTEST

VERLIEBT BLEIBEN?

DANN LASS DEIN EGO LOS.

Wie oft haben wir zugelassen, dass uns die Angst vor Verletzung oder Enttäuschung davon abgehalten hat zu lieben? Liebe verlangt von uns, dass wir uns unserer Angst und unserem Schmerz stellen, damit diese Gefühle uns nicht daran hindern, in der Beziehung zu anderen aufzublühen. Dieser Prozess verlangt Mut, Verletzlichkeit und Nähe. Er kann beängstigend und zutiefst unbequem sein. Aber wahre Liebe gibt es nur jenseits unserer Komfortzone. Wir können nur dann wirklich lieben, wenn wir unsere Angst hinter uns lassen. Furchtlosigkeit bedeutet, vor etwas Angst zu haben und es trotzdem zu tun. Sei furchtlos. Tu diesen ersten Schritt. Und wenn wir uns für die Liebe entschieden haben, müssen wir alles dafür tun, um unsere Liebe aufrecht zu erhalten. Der erste Schritt besteht darin, unser Ego zu besiegen. Für eine liebevolle



Beziehung sind Kompromisse notwendig, und gemeinsam mit unserem Partner müssen wir daran arbeiten, uns fortwährend in Richtung unseres besten Selbst zu entwickeln. Bittere Wahrheiten, schwierige Gespräche, persönliches Wachstum und Veränderungen unseres Verhaltens sind dafür unabdingbar. Das Ego will uns weismachen, dass wir immer Recht haben und dass unsere Art des Handelns stets die beste ist. Unsere Seele hingegen weiß, dass die Menschen, die wir lieben, in unserem Leben sind, um uns herauszufordern und uns dahin zu bringen, dass wir bei allem, was wir tun, ein neues Maß an Rücksicht und Sorgfalt walten lassen. Wir können uns nicht wahrhaftig für die Liebe entscheiden, wenn unser Ego präsent ist, denn wahre Liebe basiert auf *Selbstlosigkeit* – das Ego hingegen wird von *Selbstsucht* getrieben. ♡

UND DAS BESTE IST:  
ES IST NIE ZU SPÄT,  
DER MENSCH ZU WERDEN,  
DER DU IMMER  
SEIN WOLLTEST.

Atme tief durch – und dann leg los. Lass nicht zu, dass die Energie des Aufschiebens deine Träume in ein Gefühl von abgestandener Trägheit hüllt. Der Atem ist ein Zeichen für die Lebendigkeit des Körpers. Wenn du tief einatmest, erinnert dich das daran, dass du lebst und dass jeder Augenblick für dich eine neue Möglichkeit bedeutet, um dein Schicksal in die Hand zu nehmen. ♡



## Es ist nur natürlich

Gewiss  
ich habe mich verändert  
Liebling ...  
ich habe mich weiterentwickelt.

Veränderung ist notwendig. Sie ist wichtig. Und sie macht das Leben aufregend. Wenn wir Angst vor Veränderung haben, fühlen wir uns festgefahren, ohnmächtig und voller Groll, doch wenn wir Veränderungen willkommen heißen, öffnen wir uns für eine Haltung, in der alles möglich ist. Das Leben ist nicht dazu gedacht, immer gleich zu bleiben. Wir sind nicht dazu gedacht, immer gleich zu bleiben. Unser Leben, unsere Gemeinschaften und unsere Welt stehen immer in voller Blüte. Wenn wir dies begreifen, erkennen wir, dass Veränderung Wachstum bedeutet, und Wachstum ist für jeden von uns essenziell, damit wir persönlich und als Gemeinschaft unser Potenzial entfalten. ♡

## Alles

Welche Teile deiner selbst erlaubst du dir  
momentan noch nicht zu lieben?

freunde dich mit deinen Bestandteilen an

mit dem Scharfen, dem Süßen, dem Leid,  
dem Herzschmerz, den Talenten, der Scham  
und dem Strahlen

verliebe  
dich  
*in alles*  
an dir

genieße  
dich selbst

## VIER SCHRITTE, UM DICH FÜR EIN RADIKALERES LEBEN ZU ÖFFNEN:

---

1. BRINGE DIR SO VIEL LIEBE ENTGEGEN,  
DASS DU DICH SELBST KENNENLERNST.
2. MEISTERE DEN ERSTEN SCHRITT,  
INDEM DU DEN MUT AUFBRINGST,  
DIR SELBST DIE SCHWIERIGEN FRAGEN  
ZU STELLEN.
3. WÜRDIGE SCHRITT ZWEI, INDEM DU  
DEN MUT AUFBRINGST, DIE SCHWIERI-  
GEN FRAGEN ZU BEANTWORTEN.
4. WIEDERHOLE SCHRITT EINS BIS DREI  
DEIN GANZES LEBEN LANG.