

EINE TRILOGIE



Live It Love It Leave It

Der Raum dazwischen

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Geschrieben von Jawad Yousofi mit Hilfe von KI. Aus dem Englischen übersetzt.

Veröffentlicht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es drucken, teilen und vorlesen. Bitte verkaufe es nicht.

Teil der Grand-Reihe. Kostenlos lesen auf jawadyousofi.com

INHALT

BUCH EINS



Live It

Stille ist Klarheit

BUCH ZWEI



Love It

Liebe lebt im Raum dazwischen

BUCH DREI



Leave It

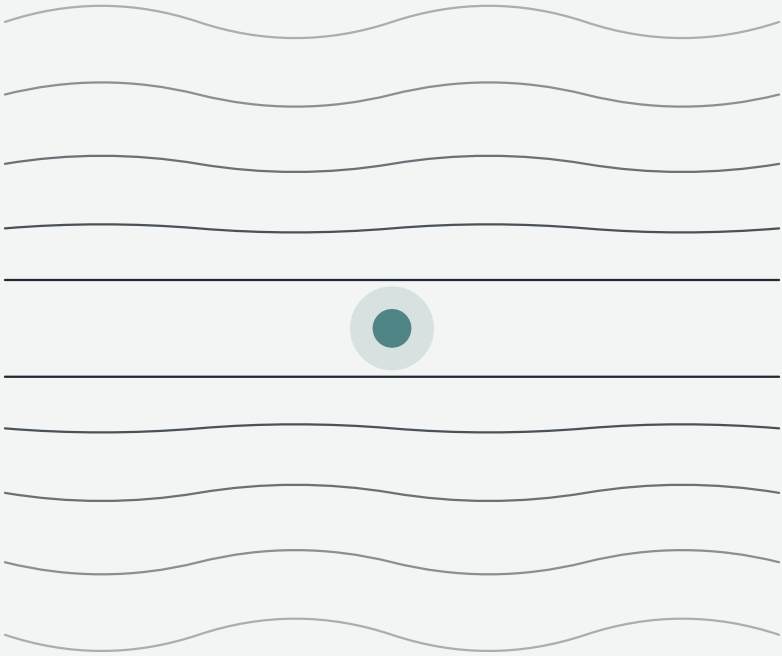
Lerne loszulassen

BEVOR DU BEGINNST

Such dir einen ruhigen Ort. Nimm
einen langsamen Atemzug. Lies eine
Seite, dann halte inne.

Jedes Buch hat seine eigene sanfte Musik, die du vor dem Lesen
kostenlos auf jawadyousofi.com hören kannst.

BUCH EINS



Live It

Stille ist Klarheit



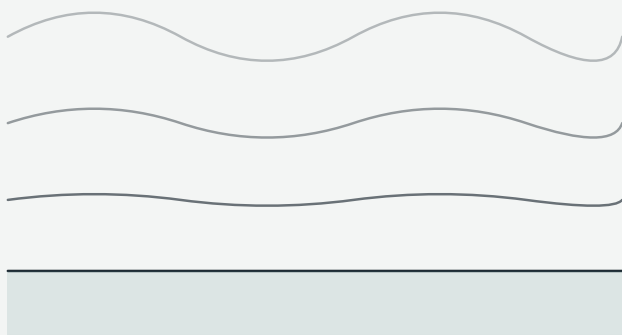
Lieb es oder lass es, sagt man
uns. Aber was, wenn wir es
zuerst leben?



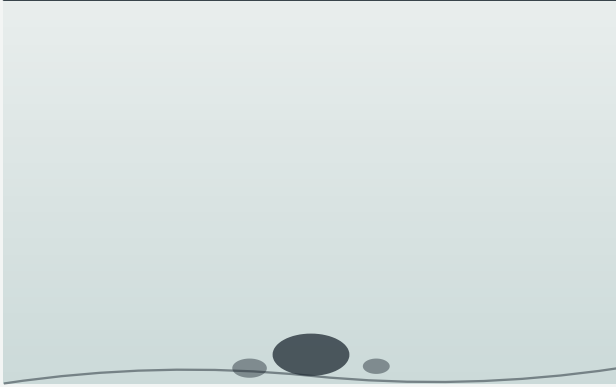
Das Leben geschieht nicht
woanders. Es geschieht hier.



Wir eilen dem nächsten Moment
entgegen und verpassen den, in
dem wir stehen.



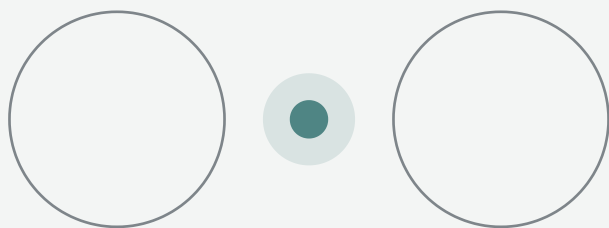
Sei still. Nicht leer. Still, wie ein
See, nachdem der Wind
vorübergezogen ist.



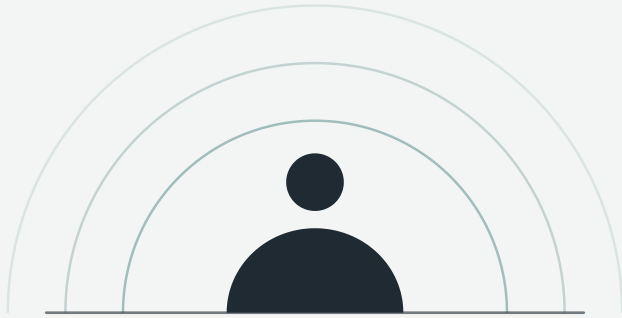
Wenn das Wasser still ist, wird es
klar. Du kannst bis auf den
Grund sehen.



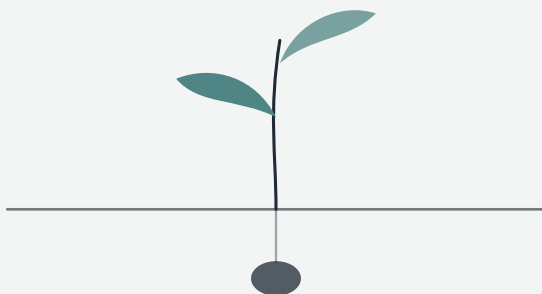
Klarheit kommt nicht vom
angestregteren Denken. Sie
kommt vom Stillerwerden.



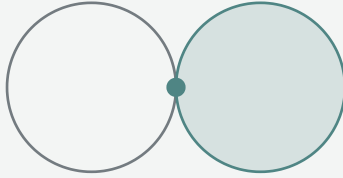
Zwischen einem Gedanken und
dem nächsten liegt eine Lücke.
Dort lebst du.



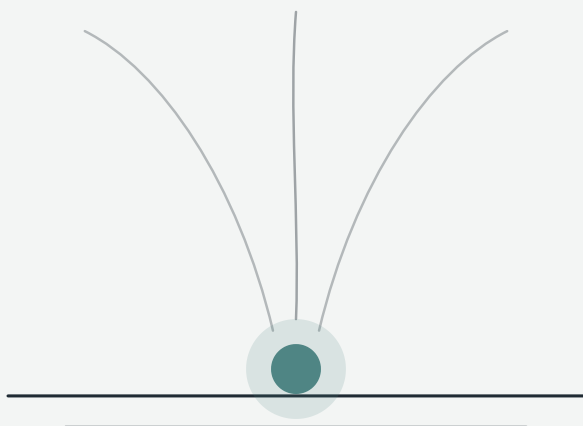
Wenn es sich schwer anfühlt,
lauf nicht weg. Bleib dabei.
Atme. Lebe es.



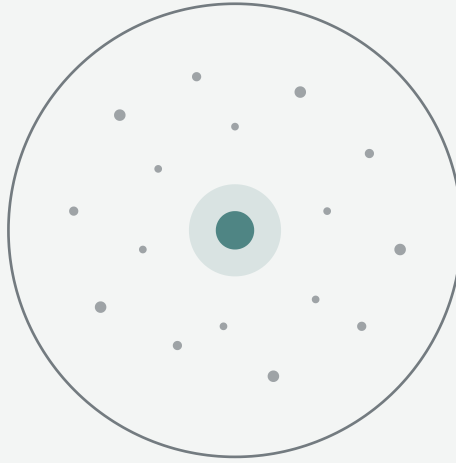
Wobei du verweilst, das lehrt
dich, was du gebraucht hast.



Du musst diesen Moment nicht reparieren. Nur ihm begegnen.



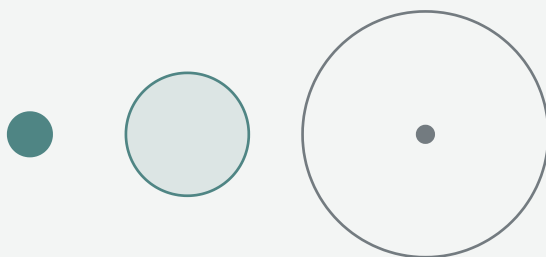
Spür deine Füße auf der Erde.
Spür die Luft, die hereinströmt.
Du bist hier.



Stille heißt nicht, nichts zu tun.
Sie heißt, all das zu sein, was du
schon bist.



Je klarer du wirst, desto weniger
brauchst du.

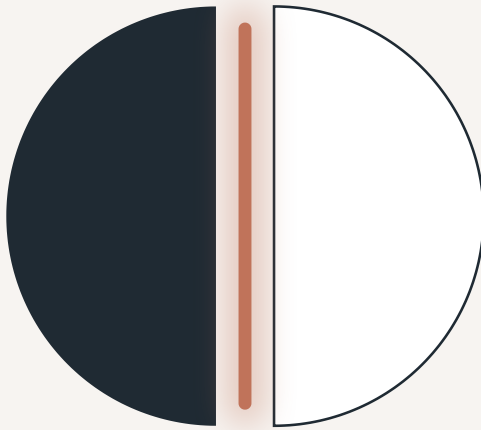


Lebe es ganz: diesen Atemzug,
diesen Tag, dieses Leben.



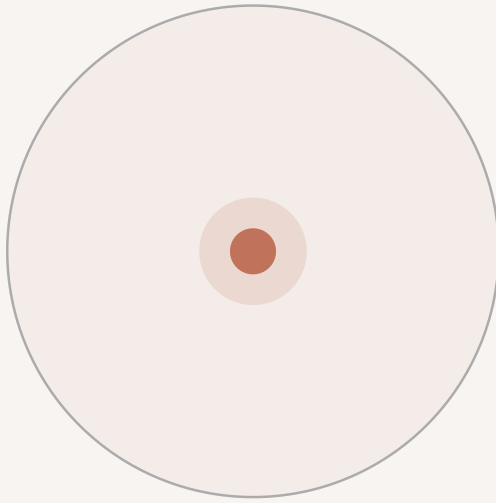
Und wenn du es wirklich gelebt
hast, wirst du anfangen, es zu
lieben.

BUCH ZWEI

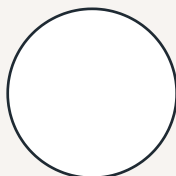
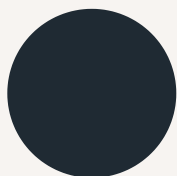


Love It

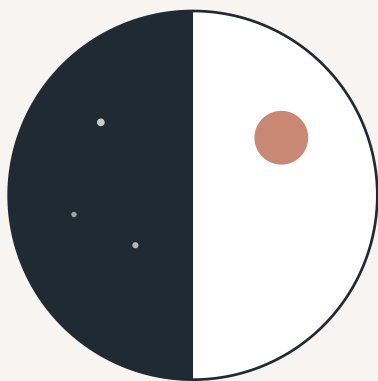
Liebe lebt im Raum dazwischen



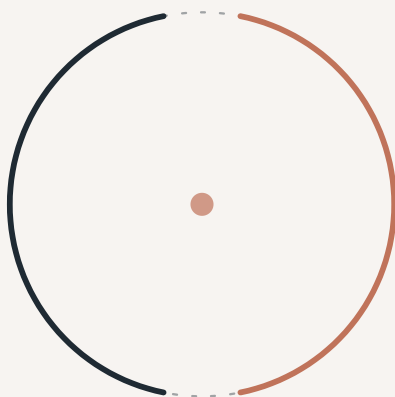
Du hast es gelebt. Kannst du es
jetzt lieben, alles davon?



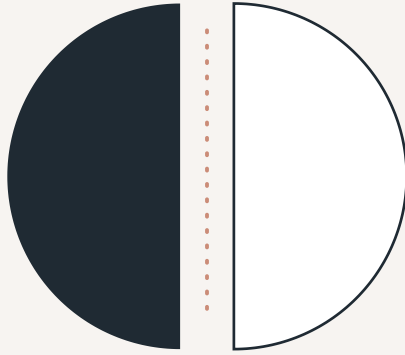
Licht und Dunkel. Freude und
Kummer. Tag und Nacht. Man
lehrt uns, eine Seite zu wählen.



Doch ein Tag ist nicht nur
Morgen. Er braucht die Nacht,
um ganz zu sein.



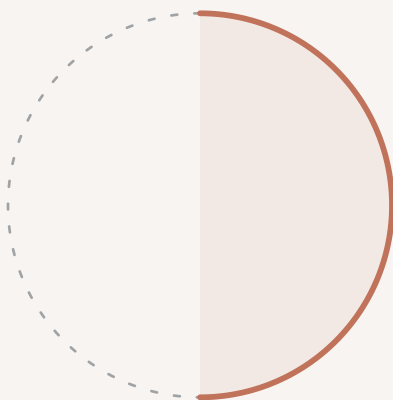
Gegensätze sind keine Feinde.
Sie sind zwei Hände desselben
Körpers.



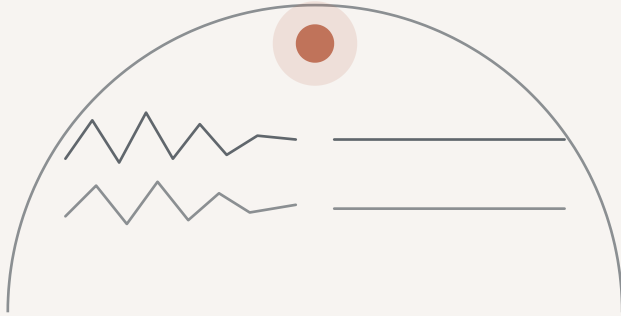
Zwischen zwei Gegensätzen liegt
ein Raum. Er trennt sie nicht. Er
hält sie zusammen.



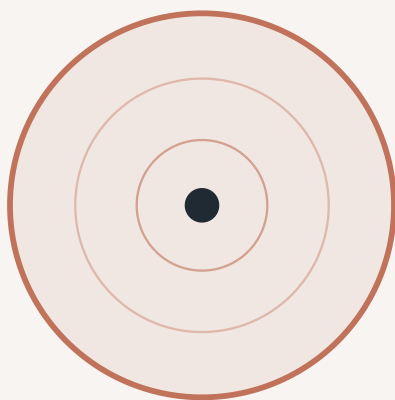
In diesem Raum lebt die Liebe.



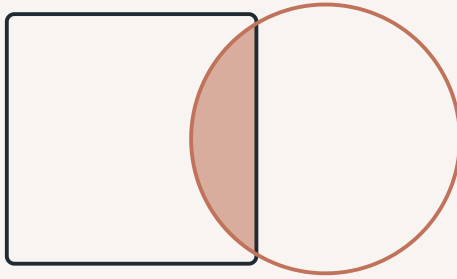
Nur die leichten Teile zu lieben,
ist noch keine Liebe. Es ist
Vorliebe.



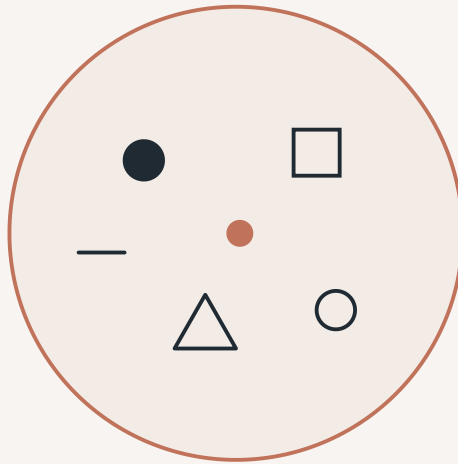
Sturm und Ruhe gehören zu
einem Himmel.



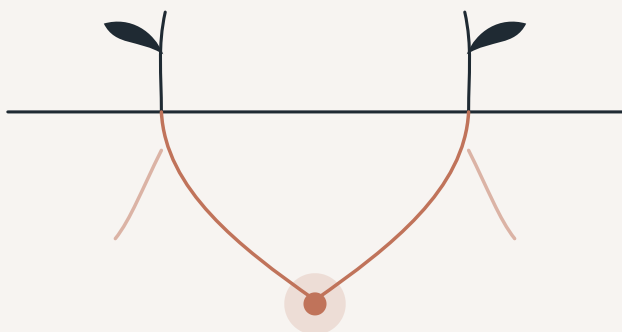
Wenn du aufhörst, die Hälfte des
Lebens wegzustoßen, kann dich
das ganze erreichen.



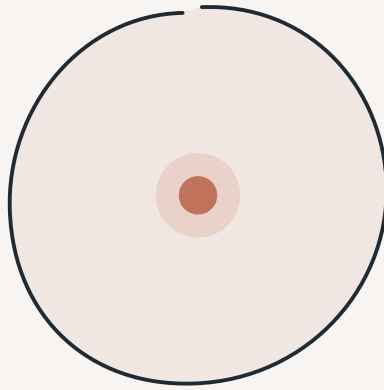
Du musst nicht zwischen deiner
Stärke und deiner Sanftheit
wählen. Du bist beides.



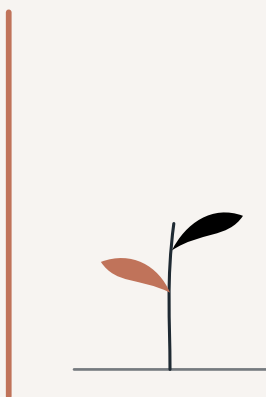
Liebe heißt nicht, allem
zuzustimmen. Sie heißt, allem
Raum zu geben.



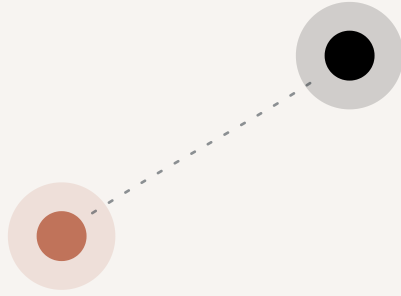
Was uns an der Oberfläche zu
trennen scheint, verbindet uns
an der Wurzel.



Lieb es, wie es ist, nicht wie du
es dir wünschst.

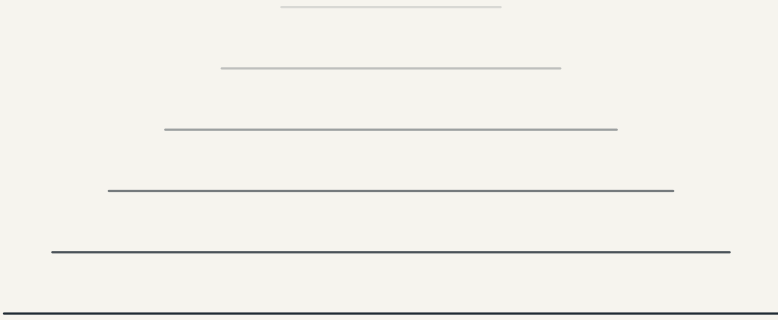


Zwischen Lieben und Gehen
liegt ein Raum. Dort wachsen
wir.



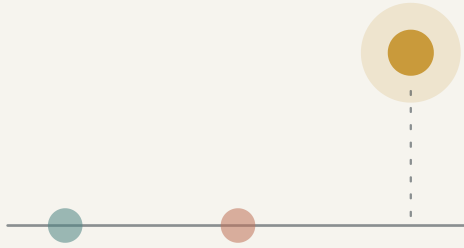
Und wenn du es wirklich geliebt
hast, wirst du wissen, wann es
Zeit ist loszulassen.

BUCH DREI

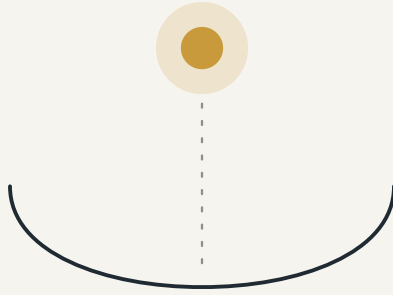


Leave It

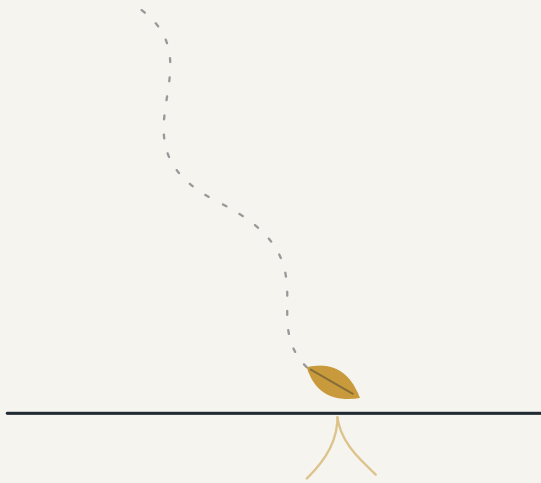
Lerne loszulassen



Du hast es gelebt. Du hast es
geliebt. Kannst du es jetzt
loslassen?



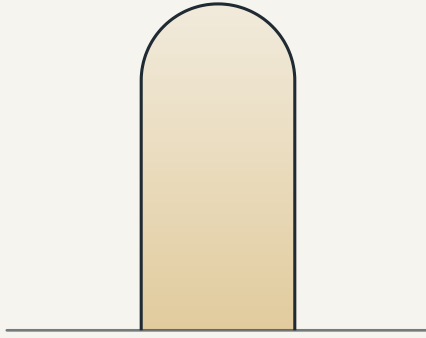
Loslassen ist nicht Verlieren. Es
ist das Öffnen der Hand, damit
sie wieder halten kann.



Ein Blatt kämpft nicht gegen
den Herbst. Es fällt und nährt
den Baum, der es hervorgebracht
hat.



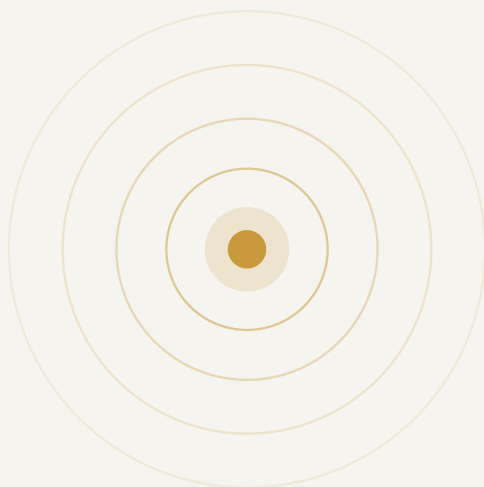
Wir halten fest, weil wir
fürchten, was als Nächstes
kommt.



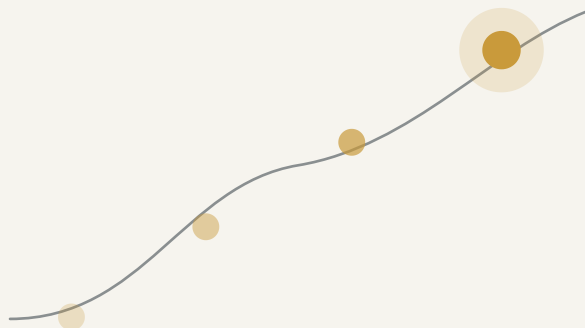
Das Unbekannte ist keine
Dunkelheit. Es ist eine Tür, die
wir noch nicht geöffnet haben.



Wenn du den Weg nicht sehen
kannst, beginnst du, aufmerksam
zu sein.



In dieser Aufmerksamkeit
spricht dein inneres Wissen.



Vertrau ihm. Es war die ganze
Zeit bei dir.



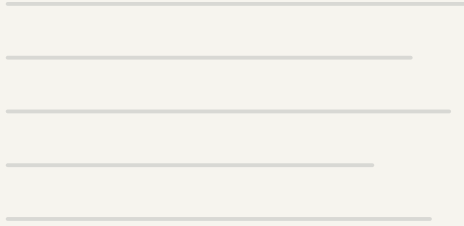
Geh los, nicht weil du sicher
bist, sondern weil deine Zeit
gekommen ist.



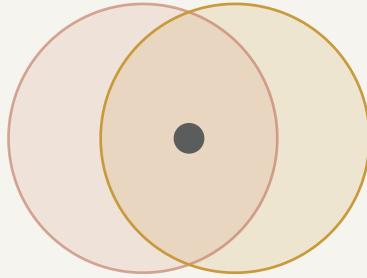
Mit jedem Atemzug lässt du den
letzten los. Du übst schon dein
ganzes Leben lang.



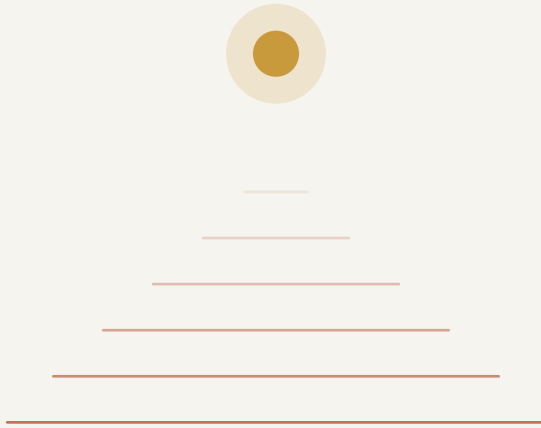
Was wirklich deins ist, geht
nicht, wenn du die Hand öffnest.



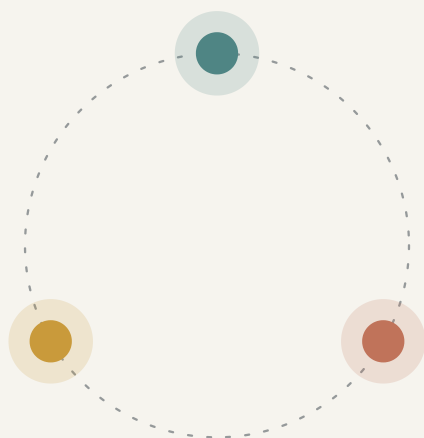
Lass die Geschichte. Behalte die
Lehre.



Geh mit Liebe, und nichts ist
verloren.



Gehen ist nicht das Gegenteil
von Lieben. Es ist Liebe, die
weiß, wann sie loslassen muss.



Lebe es. Liebe es. Lass es. Und
beginne neu.

ÜBER DEN AUTOR

Jawad Yousofi ist Autor und ganzheitlicher Gesundheitscoach, ausgebildet am Institute for Integrative Nutrition. Er ist Ehemann und Vater und zu Hause auf dem Fahrrad, auf dem Fußballplatz und in der Natur.

Er schreibt kleine Bücher über das, was schon in uns ist, und teilt sie frei.

DIE GRAND-REIHE

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Lies alle Bücher kostenlos und in mehreren Sprachen auf
jawadyousofi.com