

Kleine Meditationen für
zwischen durch.



Aller Anfang ist schwer!

**Der erwachsene Mensch probiert die Dinge nur
2-3 x aus und gibt dann entnervt oder frustriert
auf! Würden wir als Kinder schon so handeln,
wären wir alle noch immer auf ‚Allen Vieren‘
unterwegs!**

**Überleg‘ einmal wie oft ein Kleinkind hinfällt
bevor es laufen kann und wie viel mehr wir
erreichen könnten wenn wir diese Hartnäckigkeit
beibehalten würden!?**



Wie oft bist du bereit - etwas total Schräges und Witziges zu machen,
wenn du alleine bist und dich unbeobachtet fühlst?

Einfach nur so zum Spaß - und um dem Leben zu zeigen, dass du Freude
daran hast?!



Es gibt nichts Herrlicheres zu tun als einfach zu leben!

**Wann bist du das Letzte Mal so relaxet irgendwo gelegen und hast dir gedacht
,Herrlich! Es gibt NICHTS zu tun!‘????**

**Das Leben spricht aus der Stille!!!! Es schickt dir die besten Ideen wenn DU
deinen Kopf frei dafür machst!**



LIEBE ist die stärkste Kraft im Universum – Sie heilt jeden Kummer, spendet Trost und gibt das Gefühl zu fliegen!

**Wie schwer fällt es dir – einem Anderen einfach aus tiefstem Herzen heraus zu sagen
„Ich hab‘ dich lieb!“?**

Wie oft nimmst du jemanden der Kummer hat liebevoll in den Arm?



**Selbstbewusstsein bedeutet: Sich seiner
Selbst bewusst zu sein.**

**Seine Stärken UND Schwächen zu kennen
und zu akzeptieren!**

**Kannst du zu deinen Schwächen stehen ?
Kannst du auch mal zugeben, dass du
Schutz und Hilfe brauchen würdest?**





Erschöpfungszustände treten IMMER nur dann auf, wenn man seine Potentiale nicht richtig nutzt und gegen sein besseres inneres Wissen handelt!

Denk' einmal darüber nach:

Dinge die Freude machen - erzeugen NIEMALS Stress!



Das Leben spricht unentwegt mit uns! In tausend Tönen, Farben und Formen –
wir hören leider nur nicht zu!

Lass‘ dich doch einmal mitten in der Natur fallen und lausche!

Öffne alle deine Sinne! Schaue – Höre – Rieche – Taste - Staune!




Manchmal laufen die Dinge nicht wie geplant.

Lass dich nicht entmutigen!

Denk' einmal darüber nach:

LEBEN bedeutet nichts anderes als - das Experimentieren mit den gegebenen Möglichkeiten!

A close-up photograph of two polar bears hugging in a snowy environment. The bears are white with thick fur, and their black noses and eyes are visible. They are lying down, and the background is a soft, out-of-focus snowscape.

**Nimm dir viel Zeit - zum Rasten, Reden,
Träumen und Kuseln! Mit Menschen die
du magst.**

**Unter Versäumnissen auf der zwischenmenschlichen Ebene leidet die Seele am
meisten!!**

Nö – Du musst dieses Mail an niemanden weitersenden!

**Ich wollte DICH nur ein bisschen aus dem gedanklichen Alltagstrott rütteln –
Dich zum Lächeln bringen und dir einen schönen Tag wünschen!**

Alles Liebe !

