



Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

***Du wirst niemals einen Regenbogen finden,
wenn du nach unten schaust.***

Charlie Chaplin



Das Minuszeichen hat keine eigene Taste auf der Tastatur. Oft verwenden wir den Bindestrich als Minuszeichen (der aber etwas zu kurz ist), oder aber den Gedankenstrich.

- Empfinde ich etwas als ein Manko in meinem Leben?
- Fühle ich mich in einem Bereich meines Lebens durch andere benachteiligt?
- Wovon möchte ich mich trennen – auch von Gedanken oder Gewohnheiten?



- Weiter-Sehen: Wolfgang Abend Schön – „Keine Angst haben“

KEINE ANGST HABEN

Vor geschlossenen Türen warten lernen.

Keine Angst haben,

im ungebetenen Augenblick zu kommen,

falsch verstanden zu werden,

den Erwartungen nicht zu entsprechen,

sich zu verändern.

Nicht vergessen, dass wir älter und älter werden,

aber nicht automatisch (un)glücklicher.

Dich kommen lassen.

Die eigenen Grenzen erkennen

und deine Grenzenlosigkeit ahnen,

Gott,

das wäre schon viel.

Wolfgang Abendschön

Alle Rechte beim Autor: Wolfgang Abendschön, aus Buch "Einmal Himmel und zurück" – www.abendschoen-akzente.de