

## Fülle

**Was es sein kann:** den Überfluss wahrnehmen, alles Positive in meinem Leben spüren, die Lebenskraft in mir und in der Natur sehen können



Matt Castle / unsplash.com

Du lebst in einer Region der Welt, die mit Wohlstand und Frieden gesegnet ist. In deinem Schrank und all deinen anderen Aufbewahrungselementen befindet sich wahrscheinlich mehr, als du wirklich notwendig brauchst.

Doch wie sieht es mit deiner inneren Fülle aus? Gibt es Bereiche, in denen du dir mehr wünschst? Mehr Liebe? Mehr Anerkennung? Bessere Gesundheit?

Stell dir vor, du kannst mit dieser inneren Sehnsucht etwas bewirken: Du wirst achtsam schauen, was dir guttut, wer dir guttut und was du selber dafür tun kannst.

**Die Fülle zu spüren fällt dir leichter, wenn du alles aufschreibst, was dein Leben bereichert: deine Familie, deine Freunde, dein Handy, das Internet, deine Lieblingsplätze in deinem Wohnort, ....**

**Und ganz viel Fülle kannst du spüren, wenn du die Namen von 30 Menschen aufschreibst, die dein Leben bereichert haben:**

