



Mit Gefühlen bleiben

Nicht alles fühlt sich leicht an.
Freude und Sorgen,
Ruhe und Unruhe
gehören zu unserem Weg.

Wenn wir einen Moment innehalten,
können wir lernen,
auch dem Schwierigen
mit Freundlichkeit zu begegnen.

Unterwegs mit dem, was ist

Beginne zu gehen.

Spüre den Rhythmus deiner Schritte.

Nimm wahr, was dich heute begleitet.

Gedanken - Gefühle - Stimmungen.

Wie Weggefährten
dürfen sie mitgehen.

Du musst nichts festhalten.
Du musst nichts vertreiben.

Gehe weiter.

Schritt für Schritt.

weg·zeichen | kurz notiert

Welche Gedanken oder Gefühle begleiten mich derzeit auf meinem Weg?

Wie fühlt es sich an, ihnen mit etwas mehr Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen?

