

Wofür will ich
mich öffnen?

Öffnen für das Schöne

Ich lade Sie ein, sich einmal bewusst Zeit zu nehmen und zu überlegen, welche Dinge, Personen oder Situationen es gibt, die Sie erfreuen, die Ihnen guttun, die Ihre Seele nähren?

Das können ganz alltägliche aber auch außergewöhnliche Dinge sein. Das kann etwas Neues oder etwas Liebgewonnenes sein, Begegnung und Austausch mit anderen und Zeit für mich haben, Bewegung und zur Ruhe kommen, mit allen Sinnen genießen, kreativ sein, ...

Das Schöne wahrnehmen, kann unsere Seele nähren,
kann neue Kraft und Hoffnung bringen:

im Garten die Blumen und Tiere beobachten
den Vögeln lauschen
wandern in der Natur
mit bunten Farben spielen
etwas mit eigenen Händen erschaffen
tanzen
singen
neue Geschichten
Lieblingsbücher, -musik, -filme
meine Katze streicheln
den Duft meiner Lieblingscreme genießen
die alte Wolldecke meiner Oma
ein Badezusatz, der nach Urlaub riecht
mit jemanden kuscheln
herzhaft lachen, Humor
mein Lieblingsessen genießen
ins Kerzenlicht schauen
....

„Lebendig ist, wer auf seine Seele achtet!“ (Pierre Stutz)

Ich wünsche Ihnen jeden Tag ein Stück mehr Lebendigkeit
und somit ein Stück Himmel im Alltag.