

Ein Schlüsselwort für jeden neuen Tag

Wähle dir für jeden neuen Tag ein Schlüsselwort aus :

- ◆ Freude
- ◆ Frieden
- ◆ Liebe
- ◆ Geduld
- ◆ Glaube
- ◆ Demut
- ◆ Dankbarkeit
- ◆ Sanftheit
- ◆ Widmung
- ◆ Selbstkontrolle
- ◆ Selbstermächtigung
- ◆ Selbstwert
- ◆ Wunder des Tage
- ◆ oder dein eigenes Schlüsselwort

Bleibe ausgerichtet auf diesem Wort den ganzen Tag, bei allem was du tust, sagst oder denkst.

Dadurch hältst du dich zentriert und du lebst im Augenblick.

Das ist eines der Geheimnisse, wie das Leben zur Meditation wird.

Jedes Wort das du wählst, wird deine Gedanken durchfluten und du wirst bemerken, wie es dich und alles um dich herum verändert.