



Lebe im Moment!

Viel zu oft, lassen wir uns von unseren Gedanken und Ängsten ablenken. Anstatt uns in Gedankenspielen zu verlieren, sollten wir uns einfach mal wieder auf das Hier und Jetzt konzentrieren! Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unser aktuelles Tun richten, dann können wir unsere Sorgen und unschönen Gedanken vergessen. Einmal das Gedankenkarussell verlassen, erscheint uns die Welt bereits bunter und lebendiger.

Denn: *"Für die echte Wahrnehmung zählt nur der Augenblick. Sobald man zu reflektieren oder zu nachdenken beginnt, schweift man ab."*
(Weisheit aus dem Zen-Buddhismus)

Inspiziert von "Kleine Schritte große Veränderung"