

# Inspirationskalender Zum Innehalten

Find  
Balance



1

Finde das Schöne in deinem Herzen, auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.  
(Rumi)

2

Der Mensch leidet, weil er Dinge zu besitzen und zu behalten begehrt, die ihrer Natur nach vergänglich sind. (Buddha)

3

Dein Atem ist dein engster Vertrauter. Er trägt dich durch jeden Moment deines Lebens.

4

Atme heute ganz bewusst immer wieder tief durch die Nase in den Bauch ein & ganz langsam wieder aus.

5

Durch Selbstbeobachtung gelangt automatisch mehr Präsenz in dein Leben. (Eckhart Tolle)

6

Welche deiner Eigenschaften oder Fähigkeiten magst du an dir besonders gern? Warum?

7

Sieh' dich einmal in deiner Umgebung um. Welche schönen Dinge fallen dir auf? Welche Farben oder Formen?

8

Jedem gedachten und gesprochenen Wort wohnt eine entsprechende Wirkung inne.

9

Vielleicht magst du heute bewusst darauf achten, welche Worte du verwendest. Welche sind wirklich nötig?

10

Die Stille ist die Musik, die wir brauchen, um uns selbst ganz nah zu sein. (Klaus Seibold)

11

Nimm' dir heute Zeit für einen warmen Tee oder Kakao. Halte die Tasse in der Hand & trinke ganz bewusst langsam.

12

Ein Optimist findet immer einen Weg. Ein Pessimist findet immer eine Ausrede. (nach Napoleon Hill)

13

Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten. (Rabindranath Tagore)

14

Schau heute doch mal den Himmel genauer an. Gibt es tolle Farben oder Wolken? Siehst du vielleicht Bilder darin?

15

Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt - höre ihr zu. (Rumi)

16

Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er. (Francesco Petrarca)

17

Wer immer nur funktioniert, entzieht sich dem Abenteuer des Lebens. (Armin Mueller-Stahl)

18

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. (John Steinbeck)

19

Mach heute mal fünf Minuten bewusst Pause inmitten einer Arbeit und lies dir nochmal die Sprüche hier durch.

20

Wenn du müde wirst, lerne auszuruhen, nicht aufzugeben. (Banksy)

21

Wenn Du etwas verändern willst, beginne mit dem Menschen den Du jeden Morgen im Spiegel siehst. (u.)

22

Lächle dir heute zu. Zeige dir dein strahlendes Lächeln - einfach so. Du bist es wert.

23

Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt. (Ernst Ferstl)

24

Ich wünsche dir entspannte Festtage mit Zeit für Lachen, Liebe, schöne Gespräche & herzwärmende Momente.