

# Inspirationskalender Zum Innehalten

Find  
Balance



<p>1</p> <p>Finde das Schöne in deinem Herzen, auf dass du es in jedem Herzen entdeckst. (Rumi)</p>	<p>2</p> <p>Der Mensch leidet, weil er Dinge zu besitzen und zu behalten begehrt, die ihrer Natur nach vergänglich sind. (Buddha)</p>	<p>3</p> <p>Dein Atem ist dein engster Vertrauter. Er trägt dich durch jeden Moment deines Lebens.</p>	<p>4</p> <p>Atme heute ganz bewusst immer wieder tief durch die Nase in den Bauch ein &amp; ganz langsam wieder aus.</p>
<p>5</p> <p>Durch Selbstbeobachtung gelangt automatisch mehr Präsenz in dein Leben. (Eckhart Tolle)</p>	<p>6</p> <p>Welche deiner Eigenschaften oder Fähigkeiten magst du an dir besonders gern? Warum?</p>	<p>7</p> <p>Sieh' dich einmal in deiner Umgebung um. Welche schönen Dinge fallen dir auf? Welche Farben oder Formen?</p>	<p>8</p> <p>Jedem gedachten und gesprochenen Wort wohnt eine entsprechende Wirkung inne.</p>
<p>9</p> <p>Vielleicht magst du heute bewusst darauf achten, welche Worte du verwendest. Welche sind wirklich nötig?</p>	<p>10</p> <p>Die Stille ist die Musik, die wir brauchen, um uns selbst ganz nah zu sein. (Klaus Seibold)</p>	<p>11</p> <p>Nimm' dir heute Zeit für einen warmen Tee oder Kakao. Halte die Tasse in der Hand &amp; trinke ganz bewusst langsam.</p>	<p>12</p> <p>Ein Optimist findet immer einen Weg. Ein Pessimist findet immer eine Ausrede. (nach Napoleon Hill)</p>
<p>13</p> <p>Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten. (Rabindranath Tagore)</p>	<p>14</p> <p>Schau heute doch mal den Himmel genauer an. Gibt es tolle Farben oder Wolken? Siehst du vielleicht Bilder darin?</p>	<p>15</p> <p>Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt - höre ihr zu. (Rumi)</p>	<p>16</p> <p>Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er. (Francesco Petrarca)</p>
<p>17</p> <p>Wer immer nur funktioniert, entzieht sich dem Abenteuer des Lebens. (Armin Mueller-Stahl)</p>	<p>18</p> <p>Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. (John Steinbeck)</p>	<p>19</p> <p>Mach heute mal fünf Minuten bewusst Pause inmitten einer Arbeit und lies dir nochmal die Sprüche hier durch.</p>	<p>20</p> <p>Wenn du müde wirst, lerne auszuruhen, nicht aufzugeben. (Banksy)</p>
<p>21</p> <p>Wenn Du etwas verändern willst, beginne mit dem Menschen den Du jeden Morgen im Spiegel siehst. (u.)</p>	<p>22</p> <p>Lächle dir heute zu. Zeige dir dein strahlendes Lächeln - einfach so. Du bist es wert.</p>	<p>23</p> <p>Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt. (Ernst Ferstl)</p>	<p>24</p> <p>Ich wünsche dir entspannte Festtage mit Zeit für Lachen, Liebe, schöne Gespräche &amp; herzwärmende Momente.</p>