



FOLGE DEINER
Freude

NAMASTÉ

WIR KÖNNEN DIE WELT NICHT ÄNDERN,
ABER **WIR KÖNNEN** LERNEN
MIT DEN DINGEN BESSER UMZUGEHEN.



SEI EIN **FORSCHER** UND
BLEIBE **NEUGIERIG**. STELLE DIR VOR,
DU BIST EIN AUßERIRDISCHER
UND DU FÜHLST DIE DINGE DAS 1. MAL.

ATME BIS DEIN BAUCH
SO DICK UND RUND IST WIE EIN BALL
UND DANN PUSTE ALLES RAUS,
WAS DU **JETZT** NICHT BRAUCHST



Achtsamkeit
LÄSST DEINE GEDANKEN
GANZ SANFT WIE SCHNEE
AUF DEN BODEN RIESELN.

FEHLER MACHEN **KLUG**



VERBINDE DICH MIT DEINEN
UNSICHTBAREN **KRÄFTEN**

LAUSCHE DER
Stille



DU BIST **GELIEBT**

DU BIST 
EINZIGARTIG

ALLE **GEFÜHLE** SIND WICHTIG.
AUCH DIE BLÖDEN. SIE **WOLLEN**
NUR **GESEHEN** WERDEN.



SEI **DANKBAR**

DU BIST GANZ **WUNDERBAR**
GENAUSO WIE DU BIST.



LIEBLINGSFACH