

Verbundenheit



Wir sind alle miteinander verbunden.
Wir sind mit Allem, was uns umgibt verbunden.
Wir senden Energie und wir empfangen Energie.
Von allem Menschen und allem Anderen, der Natur und der Umwelt.

Doch bist Du auch mit Dir selbst verbunden?

Falls ja, wie stark? Kannst Du es spüren?

Eine ganz einfache Übung, um Verbundenheit mit Dir und der
restlichen Welt herzustellen ist:
am Ende des Tages bevor Du zu Bett gehst und das Licht ausschaltest,
wünschst Du der Welt und Dir persönlich eine „Gute Nacht“.
Wenn Du am Morgen wieder wach bist und bevor Du aus dem Bett steigst,
schenkst Du Dir und der Welt „Einen Guten Morgen“ mit in den Tag.

Das darfst Du natürlich gerne mit einem Lächeln verbinden. :-)

Du findest das verrückt?

Probiere es aus und schau, was es mit Dir macht.

