



Ich sein

erstellt am 11. August 2015 von Angelika Tiefengraber

In mich hineinspüren:

Was tut mir gut?

Was brauche ich?

Was will ich?

Zu mir finden.

Ich sein.

Das Gedankenkarussell stoppen.

Mich entspannen.

Zur Ruhe finden.

Zu mir finden.

Ich sein.

Mir Zeit geben, nachzudenken.

Mir Zeit lassen, Antwort zu geben.

Mir Zeit lassen, zu handeln.

Zu mir finden.

Ich sein.

Nichts vorgeben zu sein.

Mich so zeigen wie ich bin.

Alte Muster hinter mir lassen.

Zu mir finden.

Ich sein.

Dem Trott entfliehen.

Innehalten.

Selber die Zeit gestalten.

Zu mir finden.

Ich sein.



Meiner Zeit Sinn geben.
Zu mir finden dadurch.
Ich sein.

Einen tiefen Atemzug nehmen
mich mit allen Sinnen spüren.
Zu mir finden.
Ich sein.

Im eigenen Tempo durchs Leben gehen.
Zu mir finden.
Ich sein !!!