

1 Minute für die Menschlichkeit

Liebe Freunde und Klienten,

ich möchte Sie bitten, sich in Ihrem Tagesgeschehen 1 Minute Zeit für die Menschlichkeit zu nehmen.

Bitte halten Sie einmal am Tag für 1 Minute inne und schicken Sie all den Menschen Licht und Liebe, die gerade mit Verunsicherung, Einsamkeit, Krankheit oder Tod konfrontiert sind.

Am einfachsten ist es, wenn Sie zunächst einige bewusste Atemzüge nehmen und sich dann ein von Ihnen geliebtes Wesen vorstellen. Sie werden ein warmes Gefühl in der Herzgegend bemerken. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in dieses warme Gefühl und stellen Sie sich vor, dass es in Form eines Lichtstrahls in die Welt hinaus scheint und allen Trost und Hoffnung spendet, die verzweifelt sind.

Sie können diesen Strahl bewusst zu bestimmten Menschen oder Orten schicken, oder auch allgemein an die gesamte Menschheit.

Wichtig ist nur die Bedingungslosigkeit dieser Übung. Knüpfen Sie keine Erwartungen oder Wünsche an diesen Strahl, sondern senden Sie ihn - so wie die Sonne ihre Strahlen – bedingungslos zu Menschen, Orten oder der gesamten Menschheit.

Ich bin mir sicher, dass diejenigen, die derzeit dringend Unterstützung brauchen, Ihre Bemühungen spüren werden und auch Sie werden dadurch zu mehr innerer Ruhe finden.

Ich danke Ihnen von Herzen!

Individuelle Lebensberatung
und Mitarbeiter-Coaching

DR. DANIELA SCHWARZ