

*Nicht die Zukunft stresst, sondern sie kontrollieren wollen*

*Nicht die Vergangenheit stresst, sondern sie nicht akzeptieren wollen*

*Nicht die Gegenwart stresst, sondern vor ihr fliehen wollen*

*Lass alles los und sei jetzt.*

*Bringe die ganze Schwingung auf den jetzigen Moment. Weil so schwingt die Energie, wo die Aufmerksamkeit hingewichtet wird.*

*Bewegungen sind Schwingung, alles starre Materielle ist Schwingung, Gedanken sind Schwingung, Worte sind Schwingung, Gefühle sind Schwingung.*

*Sei jetzt mit allem hier. Spüre nur ein und ausatmen.... einatmen. ausatmen.....*

