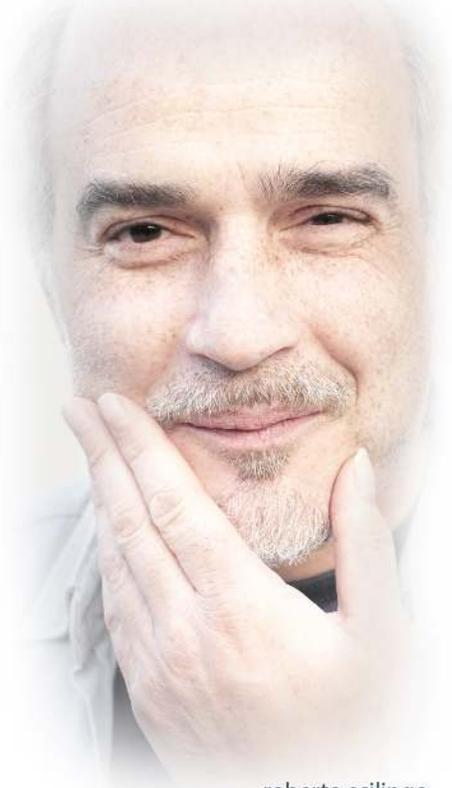


gedanken-gut für jeden tag
meine schönsten zitate



roberto scilingo

gedanken-gut für jeden tag
meine schönsten zitate



roberto scilingo

roberto scilingo

**gedanken-gut für jeden
tag**

meine schönsten zitate

Books on Demand

**huch, hier hat es ne leere seite.... jupp denn hier
kommt deine widmung rein und meine unterschrift
wenn du magst kannst du mir ja schon ein teil der
arbeit abnehmen und was nettes über dich hier rein
schreiben
und wenn du das liest und es ein ebook ist.....
sorry, die unterschreib ich nicht**



*h*eut abend, will ich einfach sein
ohne mir fragen zu stellen,
ohne gross an etwas zu denken
diesen moment der ruhe, in mir aufnehmen
und in dankbarkeit verweilen
egal was gestern war
egal was morgen sein könnte
... meine gedanken runter fahren
mich vom verstand entfernen (dass denken wahrscheinlich
eh schon viele leute von mir, hihi)
und mich auf mein herz konzentrieren
meinem herzschatlag folgen,
meinen atem fühlen
mich wieder zu meiner inneren mitte zu bewegen
gedanklich in den fluss des lebens zu stellen
das wasser an mir vorbei ziehen lassen
und in diesem augenblick, der sich wie eine ewigkeit anfühlt
verweilen
den wind in meinem gesicht spüren,
alles was zu mir kommen will,
in mein leben einladen
und alles was meine entwicklung bremst,
durch meine füsse hindurch in den fluss fliessen lasse so
dass es sich von mir entfernen kann
ohne mir dabei gedanken zu machen, was tut mir gut was
schadet mir, fühle meinen herzschatlag, dass wasser das
durch mich fliesst und den wind der mir entgegen
kommt.....
und verbleibe in tiefer dankbarkeit

es sind diese momente,

wo dein herz einfach so, zu hüpfen beginnt, du dich freust,
ohne tieferen grund, du ganz tief in dir, einfach nur
dankbarkeit fühlst.....

vergessen, was dir manchmal vielleicht schwer
vorgekommen ist, das ist das wahre leben, das sind
glücksmomente

in denen man einfach in stiller freude vor sich sitzt, alles (
unwichtige) ist vergessen, und doch ist alles soooooooooo
präsent.

und was lernst du daraus

es braucht nichts, nicht mal einen grund, um glücklich zu
sein, sich gut zu fühlen

denn meist ist es eher belastend, wenn man nach einem
grund sucht, sich zu freuen.....

und freude, oder ein lächeln kann so ansteckend sein

lass und eine runde lächeln oder freuen, einfach so, ohne
grund.....

Erinnere dich (wieder)

daran, es gibt gute und
 andere tage und jeden tag,
 hat man die gelegenheit
 sich was gutes zu tun
 lieb dich so, wie du bist
 hab keine angst vor der
 zukunft versuch den
 augenblick zu geniessen,
 so wie er gerade ist