

## Zeitfenster 13

### Nur für heute

Immer entsprechen zu müssen ist mühsam, setzt unter Druck und macht uns unecht. Zu hohe Ansprüche an sich selber zu stellen lässt schnell Enttäuschung und Frust entstehen. Sich kleine, überschaubare Schritte vorzunehmen und tatsächlich auch zu gehen hingegen, motiviert. Aus dem Gefühl, es geschafft zu haben, entsteht Freude und Vertrauen und aus diesem wächst Mut, immer größere Schritte zu wagen. Überfordere dich nicht und genieße die Gelassenheit und die Ruhe, die daraus entstehen.

Darum: nimm dir jeden Tag - nur für heute - kleine und große Dinge vor.

*Idee nach W. Küstenmacher*

#### Einfach leben

Nur für heute werde ich mich einfach auf meinen Tag einlassen, so wie er ist.

Nur für heute werde ich nicht alle meine Probleme auf einmal lösen wollen, mich nicht gegen den Fluss des Lebens stemmen, sondern mit ihm schwimmen.

#### Achtsam sein

Nur für heute werde ich großen Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten.

Ich werde niemanden kritisieren. Ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Ich werde liebevoll mit mir selber sein.

#### Glücklich sein

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.

Auch wenn nicht alles so ist, wie mein Kopf es haben möchte, werde ich trotzdem einfach glücklich sein.

#### JA sagen

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen. Ich werde „ja“ sagen zu meinem Leben wie es ist.

#### Lesen

Nur für heute werde ich mich einer guten Lektüre widmen.

Wie das Essen notwendig ist für das Leben des Leibes, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

#### Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde niemandem davon erzählen.

#### Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, das mich Überwindung kostet.

Ich werde dabei ein Lachen auf die Lippen zaubern und niemand soll meinen Widerwillen erkennen.

#### Langsamkeit

Nur für heute werde ich Hektik vermeiden, indem ich dafür Sorge alles früh genug zu beginnen.

Meine Bewegungen werde ich bewusst langsam und harmonisch sein lassen, ich werde Ruhe ausstrahlen.

#### Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben.

Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist.

#### Vertrauen

Nur für heute werde ich aus dem Vertrauen heraus leben, dass für mich gesorgt ist, dass ich eingebunden bin in die göttliche Harmonie und dass alles was geschieht letztlich zu meiner besten Entwicklung beiträgt.