

Ruth Stübel

Ein Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude
Ein Weg zu Dir selbst



7 wertvolle Gedanken für jeden Tag der Woche

...Gelassenheit...

Ich öffne mein Herz der GELASSENHEIT.
Mein Körper ist entspannt.
Mein Denken ist ruhig.
Ich fühle mich ausgeglichen und frei von Druck.
Ich löse mich von dem, was mich ängstigen könnte.
Gelassen und in Ruhe erledige ich - eins nach dem anderen.
Heute ist für mich der Tag der Gelassenheit.
Ich bin ruhig, entspannt und ausgeglichen.

...Harmonie...

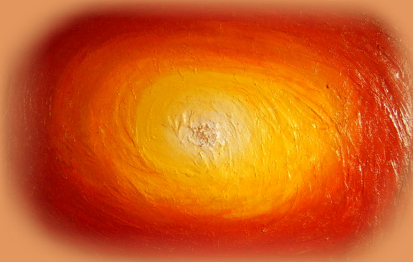
Ich öffne mein Herz der HARMONIE.
Hinter dem Lärm der äußeren Welt
lebt der reine Klang der göttlichen Harmonie,
der in allen Ereignissen des Lebens mitschwingt...
und ich nehme mir fest vor, darauf zu achten.
Heute ist für mich der Tag der Harmonie.
Ich bin im Einklang mit mir, mit Gott und der Welt.

...Dankbarkeit...

Ich öffne mein Herz der DANKBARKEIT.
Die Welt ist voller Wunder, ich erkenne Gottes Gegenwart.
Ich öffne meine Sinne und
staune voller Dankbarkeit
über die großen und kleinen Ereignisse des Lebens.
Jeder Mensch hat seine besondere Eigenart.
Aus allem, was geschieht, kann ich etwas Neues lernen.
Heute ist für mich der Tag der Dankbarkeit.
Ich bin gesegnet und voller Glück.

Ruth Stübel

Ein Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude
Ein Weg zu Dir selbst



...Liebe...

Ich öffne mein Herz der LIEBE.
Meine Gedanken, Worte und Taten sind liebevoll.
In der Liebe erscheint alles in einem anderen Licht.
Wenn ich liebe, kann ich mein Leben besser verstehen:
Mein Denken, mein Fühlen und Handeln, meine Fähigkeiten,
meine Schwächen und Stärken... mein „Schicksal“.
Heute ist für mich der Tag der Liebe.
Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich.

...Geben...

Ich öffne mich und bin bereit zu GEBEN.
Ich bin freigiebig, großzügig und selbstlos.
Heute will ich jede Gelegenheit zum Geben nutzen.
In dem Maße, wie ich anderen gebe, wird mir gegeben.
Ich bin gesegnet, weil ich geben darf.
Heute ist für mich der Tag des Gebens.
Freudig gebe ich aus vollem Herzen.

...Sanftmut...

Ich öffne mein Herz der SANFTMUT.
Ich bin ruhig, fürsorglich und zuverlässig.
Ich gehe behutsam mit mir und anderen um.
Was oder wer immer sich gegen mich stellt,
ich handle selbstbewusst, rücksichtsvoll und in Liebe.
Heute ist für mich der Tag der Sanftmut.
Ich bleibe liebevoll und handle mit Bedacht.

...Frieden...

Ich öffne mein Herz dem FRIEDEN.
Ich gehe offen auf meine Mitmenschen zu
und zeige ihnen meine Bereitschaft zur Versöhnung.
Ich gehe Konflikten nicht aus dem Weg.
Ich nutze sie ganz bewusst,
um gemeinsam mit meinem Nächsten
neue friedliche Wege zu finden.
Heute ist für mich der Tag des Friedens.
„Friede sei mit dir!“ ist mein Gruß.