

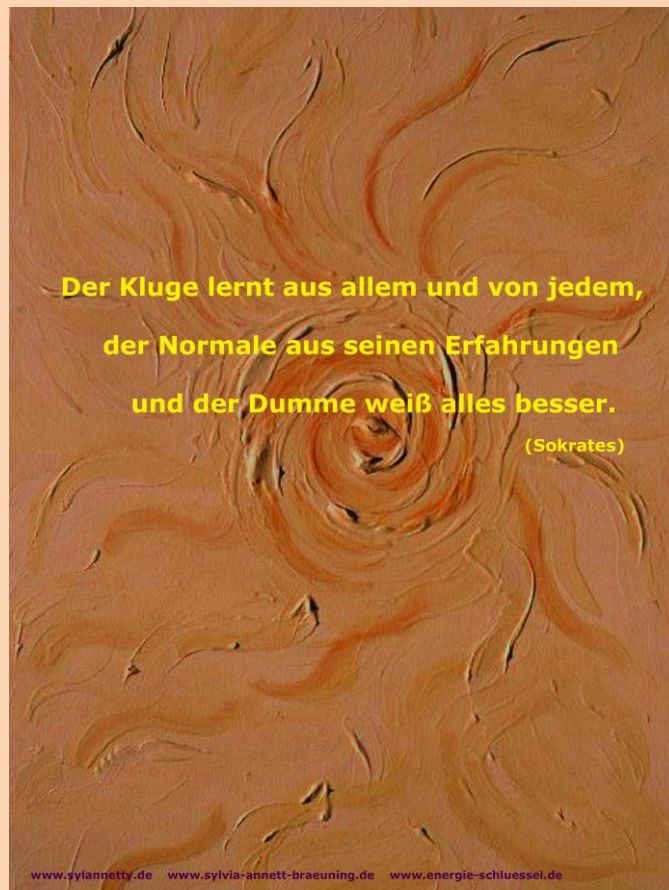
## Tagesbotschaft:

**„Leben heißt Lernen – erfahre und lerne aus dem was das Leben dir bietet“**

**Lebe den Moment und sei Präsent!**

Erkenne die Botschaft in dem was dir im Alltag begegnet.  
Sie in deine Spiegel und erfreue dich, oder verändere was dir nicht gefällt.  
Doch versuche nicht den Spiegel zu putzen, etwas zu verändern.  
Denn das was du im Spiegel erkennst, ist dein eigenes Bild von dir und der Welt.

Der Kluge lernt aus allem und von jedem, der Normale aus seinen Erfahrungen und der Dumme weiß alles besser.  
(Sokrates)



**Nimm dir Zeit für dich, zünde eine Kerze an und schau in die Flamme, lass die Ruhe mit dem Atem in dich hineinströmen.**

Reflektiere deinen Tag!

Sei dankbar für alles was dir begegnet ist.

Segne die Momente Glücks und der Freude, um lerne aus den Momenten die dich emotional betroffen gemacht haben, die dich verwirrt oder verunsichert haben.

Schau, was kannst du LERNEN, was gilt es zu verändern?



**Nutze die Kraft der Ruhe und Stille und höre in Dich hinein!**

**Schau auf das Foto und spür in dich hinein.  
Was siehst du, was fühlst du was denkst du?**

**Welcher Gedanke und welches Gefühl sind – JETZT – Präsent!**

Nimm dir Zeit für dich, zünde eine Kerze an und schau in die Flamme, lass die Ruhe mit dem Atem in dich hineinströmen.

**Nimm das Bewusstsein das du immer Schüler und Lehrer bist mit Meditation mit hinein!**

**Und schaue was du in der Meditation erfahren und lernen kannst!**

Die Seele spiegelt dein Bewusstsein, sie zeigt sich in der Farbe und dem Glanz, deiner Gedanken und Gefühle.© (Sylan)

**HERZ-lichst Sylan**