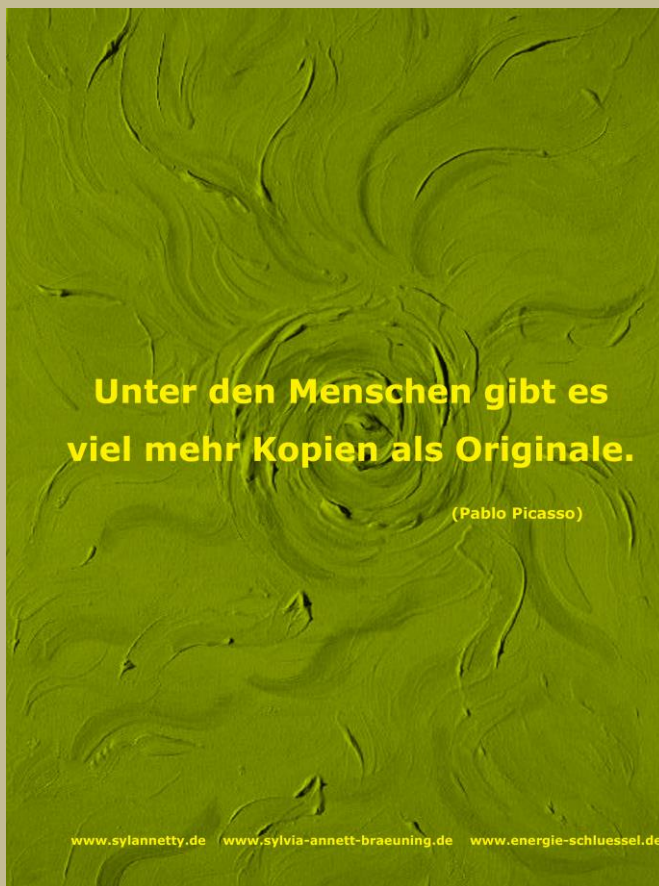


# Tagesbotschaft: Sei der der Du bist – sei mutig“

**Lebe den Moment und sei Präsent!**

Unter den Menschen gibt es viel mehr Kopien als Originale.  
(Pablo Picasso)



**Reflektiere deinen Tag!**

**Wo warst du wirklich DU?**

**Wo hast du dich angepasst?**

**Wo hast du dich verbogen?**

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?

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



**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 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**