

## **Tagesbotschaft: Freude – Lächeln - Heilung**

**Immer mal Pause machen und der Seele Freude bereiten!**

**Nutze die Kraft der Freude und des Lachens und höre in Dich hinein – lächle dir zu – sei fröhlich!**

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

Nimm nun die Freude deiner Seele wahr.  
Reise zu einem Ort, einem Ereignis oder einer Person – welche dich an absolute Freude und Leichtigkeit erinnert.



Wo dein Kinderherz lacht und du frei und glücklich dem Moment genießt.

Du bist im **HIER** und **JETZT!**

Im hier und jetzt ist immer nur **FREUDE!**

Nur die Gedanken an Zukunft oder Vergangenheit können uns aus der Freude und aus der Liebe holen.

**Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.**

**(Karl Barth)**

Was kannst du tun, um in der Freude, in der Liebe zu bleiben?

**LEBE in **HIER** und **JETZT!** - Lächle – sei Dankbar !**



**HERZ-lichst Sylan**