

Weniger ist oft mehr!

Ja, wir erleben es im Alltag immer wieder, dass es uns nicht immer gut tut, immer noch mehr für uns und andere sowie von uns und anderen zu wollen.

Aus Verzicht kann sich eine Energie für neue Erfahrungen entwickeln, da wir nicht mehr so sehr durch das alltägliche Geschehen abgelenkt werden.

Weniger ...

ist mehr ...

Angebot
Haben-Müssen
Essen
Konkurrenz
Bevormundung
Zwang
Druck
Stress
Medienkonsum

schafft Entspannung bei der Auswahl
schafft Freiheit
ist Entlastung für den Organismus
schafft Zufriedenheit
schafft Entfaltung
schafft Gelassenheit und Freiheit
schafft Zufriedenheit
schafft Ruhe und Entspannung
schafft Zeit,

Zeit, zu fasten, mich festzumachen.
Zeit, in der ich Halt gewinne,
in der ich mich festige im Glauben,
in der ich meine Gedanken
ausrichte auf das Wesentliche.

Zeit,
in der ich meine Hoffnung setze
auf den, der mich trägt und hält.

Zeit für mich selbst
Zeit für Besinnung
Zeit, vielleicht auch Gott zu mir „sprechen“ zu lassen

Gisela Baltes

Michaela Vollei