

Hier und jetzt

Hier und jetzt

Dem eigenen Atem lauschen.

Ganz bei sich sein.

Negatives, von außen, ausblenden.

Negatives, von innen, sowieso.

Es ist nicht wichtig für unser Ziel.

Konzentriert auf die Gegenwart

denn unser Leben findet im Hier und Jetzt. statt.

Hier, nur bei uns.

Jetzt, in diesem Moment.

© **Mihael Jörhel**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)