**Magischer Augenblick**

Was ist für dich ein magischer Augenblick?

In welchen Momenten erlebst du so präsente Momente (das können manchmal nur ein paar Sekunden sein), wo einfach alles stimmt…….?

Genau in diesem Augenblick nimmst du wahr wer du wirklich bist. Vollkommen eingebettet, zufrieden, erfüllt, entspannt, nimmst du dich verbunden mit ALLEM was ist wahr. Da gibt es keine Zweifel, keine Sorgen, kein Morgen, kein Gestern.

Unglaublich schöne Momente, nährende, glückliche Momente.

Ich finde sie (oder sie mich?) zum Beispiel spontan bei einem Spaziergang, in einem Lächeln, bei einem schönen Sonnenuntergang, in den Bergen, im Wald.

Manchmal beim Kochen, beim Lesen, bei einem gemütlichen Essen, in einer Meditation……….ja sogar beim Putzen hat mich diese erfüllende Energie schon getroffen……….mir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Mich mit tiefer Dankbarkeit erfüllt.

Es braucht keine spezielle Umgebung, keine Reise, kein gar nichts. Sie sind auch nicht einfach herzauberbar……man kann sie nicht einfach haben wollen…….Sie finden uns……….

Sie sind sehr kostbar diese Augenblicke und versüssen einem ganz spontan das Leben.

Das Einzige was es dazu braucht ist, im präsent zu leben. Nicht im Gestern, nicht im Morgen, sondern da wo du gerade bist. Kehre immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück (abschweifen ist erlaubt 😉 du kannst ja jederzeit zurückkehren)……..

Ich wünsche dir von Herzen viele solcher kostbaren Momente. Sei es dir wert solche Momente zu empfangen……

Manchmal ist es ein Lächeln eines Mitmenschen, das einen miesen Tag rettet………man muss es einfach wahrnehmen………bereit sein für schöne Momente……sie sehen wollen…….

Die Energien die in diesen Sekunden freigesetzt werden lassen dich staunen, lächeln, demütig sein. Es entstehen Glücksgefühle in dir, vielleicht nur für einen kurzen Augenblick……….egal………nicht die Länge ist massgebend.

Am Abend sind es genau diese Sekundenbruchteile an die man sich gerne erinnert. Die einem nochmal ein Lächeln ins Gesicht zaubern………

Diese kostbaren Augenblicke stärken dich. Du spürst deine Lebendigkeit, das Verbundensein. Diese Energien nähren und erfüllen dich. Denke daran, du bist wertvoll!

Kehre immer wieder zurück, wo immer deine Gedanken auch waren, zu dem was du gerade am machen bist.

**Es gibt eine unfassbare, geheimnisvolle Kraft, die alles durchdringt……..eine Ordnung im Universum…….**.(Anfang von einem Gedicht von Mahatma Ghandi)

Herzlichst Yvonne