

Ich habe keine Zeit!“

Wie oft verwenden wir diesen Satz, oder hören ihn von unseren Mitmenschen?

Zeit ist kein materielles Gut, das wir wirklich besitzen können. Vielmehr haben wir das Privileg über unsere Zeit selbst zu verfügen!

Wie kann es also sein, dass wir nie Zeit haben?

Wir verschwenden oft unsere wertvolle Zeit mit sinnlosen und unnötigen Dingen, anstatt bewusst einmal Innezuhalten und vielleicht sogar Nichts zu tun.

Keinesfalls ist es eine vergeudete Zeit, wenn wir uns etwas Gutes tun, innehalten, Aufgaben liegen lassen und uns bewusst Zeit nehmen für Dinge oder Begegnungen die uns glücklich machen.

Bewusst wird es uns spätestens, wenn unsere Zeit zu Ende geht, oder wir schmerzlich erleben müssen, dass die Zeit eines geliebten Menschen zu Ende geht.

„Hätte ich mir doch nur mehr Zeit genommen!“

„Hätte ich doch nur mehr Zeit mir ihr/ihm verbracht!“

„Hätte ich mir doch nur öfters eine Pause gegönnt und innegehalten.“

Unsere Zeit ist JETZT und genau HIER!

Text: Anna Leser



Nehme dir heute bewusst ein paar Minuten Zeit, nur für DICH, halte inne und konzentriere dich auf diese Meditation:
<https://www.youtube.com/watch?v=KDEeCYVrr5k>