

Dankbarkeitsgebet

Ich danke für *diesen Moment*.
Ich danke für meinen Atem, der mich trägt,
für mein Herz, das für mich schlägt,
und für dieses *Leben*, das sich durch mich erfährt.

Ich danke für alles, was ich sehen darf,
für die *Sonne* auf meiner Haut,
für den *Himmel* über mir
und die *Erde*, die mich hält.

Ich erkenne, wie reich ich bereits bin –
nicht durch das, was ich habe,
sondern durch das, was ich *fühle*.

Ich danke für jede *Erfahrung*,
für jede *Begegnung*,
für jedes Gefühl, das mich *wachsen* lässt.
Auch das, was schwer war, hat mich geformt.
Auch das, was weh tat, hat mich näher zu mir geführt.

Ich öffne mich heute für *Liebe*.
Ich öffne mich für *Vertrauen*.
Ich öffne mich für das *Leben* selbst.


Ich entscheide mich, mit einem *offenen Herzen* zu gehen,
jeden Menschen liebevoll zu sehen
und das *Licht* in mir zu erkennen.

Ich bin *verbunden*.
Ich bin *getragen*.
Ich bin *geführt*.

Und ich *vertraue* darauf,
dass alles genau so ist,
wie es für mich bestimmt ist.

Danke für dieses *Leben*.
Danke, dass ich *hier sein* darf.
Danke, dass *ich bin*.



MINDFUL
Evi


FÜHLE. VERBINDE. STRAHLE.

Du bist genug. 