



Ich
lasse mich
von der
Dunkelheit
nähren ...

Dunkelheit & Licht ist wie Ruhe & Bewegung

Ich bin gerne aktiv und in Bewegung, erlaube mir
aber auch einen Rückzug, wenn ich ihn brauche.

So Sorge ich für meine eigene Balance:

- ❁ Wenn ich viel Kopfarbeit mache, dann achte ich
darauf, auch etwas rein Körperliches zu tun,
wie Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen.
- ❁ Wenn mir die Welt wieder einmal zu grell,
zu schnell und zu laut ist, dann werde ich
vorübergehend bewusst langsam und still.
- ❁ Wenn ich mich ausgelaugt fühle, dann tue
ich mir selbst etwas Gutes, das mich nährt
(oder suche mir Unterstützung dabei).

Und für den kurzen Rückzug zwischendurch schließe ich
die Augen, bedecke sie mit meinen Handflächen und lehne
mich hinein in die nährende, entspannende Dunkelheit.
Nach einigen Minuten komme ich wieder zurück ins Licht,
und mein Geist ist deutlich klarer.

und
aktiviere
meine
Stärke
im Licht.