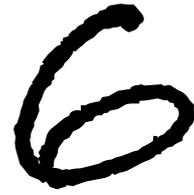


Aus Verzicht entsteht Freiheit



Im jeweiligen Augenblick neue Entscheidungen treffen zu können, nimmt sehr viel Druck aus deinem Leben. Die Sorge um die Zukunft löst sich auf und dies lässt viel Freiheit spüren. Jedes Mal, wenn Du bewusst entscheidest, und Deinen Vorsatz in die Tat umsetzt, kannst du dich neu freuen, es schon wieder geschafft zu haben. Lass deinen Atem bewusst und tief in deinen Körper strömen, spüre die Weite und die Ruhe, die aus dieser tiefen Freude kommen und genieße die Freiheit, die aus Verzicht entsteht. Es ist jene Freiheit, die dich unabhängig macht und deine innere Stärke wachsen lässt. Genieße das gute Gefühl, bewusst für dich entschieden zu haben. Damit lenkst du den Fokus vom negativen Aspekt des Verzichts hin zur befreienden Freiheit.