



3 Ärgere dich nicht

Absicht	Bevor man sich in unter Druck unnötig aufregt, hilft dieses kleine Ritual zu Entspannung.
Quelle	R. Mähr
Stichworte	Persönlich, Entspannung,
Anzahl Personen	1
Ort	überall
Zeit	
Beschreibung	<p>Schritt 1:</p> <p>Lesen Sie folgendes Gedicht laut. Solange der Raum besteht Und solange es Lebewesen gibt Solange möchte auch ich dableiben Um all ihr Leiden lindern zu helfen (Shantidevas)</p> <p>Schritt 2:</p> <p>Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich die Sonne vor. Geniessen Sie die Wärme und die Kraft.</p> <p>Schritt 3:</p> <p>Was ist das Ziel meines Lebens?</p> <p>Schritt 4:</p> <p>Analysieren Sie den wahren Grund Ihres Ärgers.</p> <p>Schritt 5:</p> <p>Kontaktieren Sie jemanden der Ihnen helfen kann.</p>
Material	
Tipps	
Verfasser	R. Mähr
Datum	