

Sabine Jaenicke

Die Zeit kann man anhalten

Mit Achtsamkeit den Alltag verändern

nymphenburger



Inhalt

Einleitung 9

Die selbstbestimmte Zeit 16

Was ist wirklich wichtig für mich?

Die Magie des Atmens 22

Mein Schlüssel für den Kaum der Zeitlosigkeit

Wartezeiten nutzen 26

Mein Bewusstsein verändert meine Zeit

Zeit für Energiezufuhr? 30

Ich erfahre beim bewussten Essen die Magie des Zeitanhaltens

Im Alltäglichen ist das Heilige 38

Ich erkenne die Vollkommenheit in allem

Die Nahrung des Geistes 43

Ich habe Zeit für alles und kann es in Ruhe tun

Fliegende Gedanken stoppen 51

Ich kann nur im Augenblick mit dem Leben in Berührung kommen

Alles verändert sich 58

Ich sehe die Wirklichkeit, wie sie wirklich ist

Zeit für andere? 62

Menschen sind für mich ein Geschenk des Lebens

Sich selbst annehmen 67

Zeitlosigkeit ist in mir

Die lähmende Macht der Gefühle 73

Ich bestimme eigen-mächtig meine Zeit

Schritt für Schritt auf Mutter Erde 79

Ich bin ein Teil von allem

Jetzt ist die Zeit 88

Ich lebe bewusst jeden Augenblick

Zeit für Zeitlosigkeit 94

Ich lebe mit Achtsamkeit

Loslassen und entspannen 99

Ich fühle Ruhe und Harmonie in mir

Inneren Frieden finden 104

Ich fühle mich stark und frei

Dank an Thich Nhat Hanh und Chan Khong 109

Anschriften 112