



## Der Raum des Jetzt

Stell dir vor du sitzt im Raum des Jetzt. Links hat es eine Türe die in den Raum der Vergangenheit führt und rechts hat es eine Türe die in den Raum der Zukunft führt.

Viele Menschen verbringen einen Grossteil ihrer wertvollen Lebenszeit damit mit Bedauern durch die linke Türe in ihre Vergangenheit zu blicken oder voller Angst und Unsicherheiten durch die rechte Türe in ihre Zukunft zu blicken. Dadurch sind sie dermassen vom wirklichen Leben abgelenkt, dass sie dabei vergessen im Jetzt zu leben.

Es ist weder möglich in der Vergangenheit noch in der Zukunft zu leben!

Der Raum der Vergangenheit besteht aus Millionen von bereits gelebten und erlebten Jetzt's und der Raum der Zukunft besteht aus Millionen von Jetzt's die auf dich warten mit deinem Sein belebt und erlebt zu werden.

Deshalb ist der einzige Ort wo du leben, wo du Freude und Trauer erleben kannst, wo du wirken und bewirken kannst immer nur das Jetzt!

Wenn du dir sagst: Ich bin, dann bist du immer im Jetzt denn auch Sein kann nur im Jetzt stattfinden. Auch atmen kannst du immer nur im Jetzt. Probiere doch mal auf Vorrat zu atmen - Geht nicht oder?



Falls du dich wieder einmal dabei ertappst wie du irgendwelchen verpassten Gelegenheiten nachtrauerst oder dir Horrorszenarien über deine Zukunft ausmalst richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und schon bist du im Jetzt angekommen! Wenn du dann noch die Augen schliesst und in deine Füsse spürst wie sie den Boden berühren und wie du von Mutter Erde gehalten und getragen wirst, kommt auch dein Urvertrauen ins Leben ein Stück weit wieder zurück.



Lebe täglich bewusst im Jetzt. Denn nur im Raum des Jetzt kannst du wirken und bewirken. Auch für deine Zukunft.

Fülle deshalb wann immer möglich deine täglichen Jetzt's mit Sinn und mit Werten wie Lebensfreude, Freiheit, Leichtigkeit, Gelassenheit und Geborgenheit auf. So hast du in der Zukunft eine viel schönere Vergangenheit!

Viel Erfolg damit!

