

Dienstag, 25. Oktober 2005

Gesunder Lebensstil

Der gesunde Lebensstil bezieht sich auf die richtige Einteilung der Zeit, aber auch die Art, wie wir die wesentlichen Dinge unseres Tages tun. Er bezieht sich z.B. auf die Körperhaltung bei der Arbeit. Sind wir verkrampft, oder haben wir ein Gespür für unsere Mitte, aus der heraus wir dann arbeiten ? Welche Gedanken und Gefühle begleiten uns bei der Arbeit ? Lassen wir ihnen freien Lauf oder beeinflussen wir sie bewußt positiv ? Sind wir auch bei der Arbeit mit Gott verbunden oder sind wir irgendwo mit unseren Herzen ? Sind wir gegenwärtig, ganz im Augenblick oder zerstreut, ausgegossen.

Anselm Grün: vergiss das beste nicht- Inspirationen für jeden Tag. Herder

Von Mag. Norbert Krennmair in Lebenskultur um 13:22