

Weniger ist mehr

Die Sorgen sind groß in der Bevölkerung. Uns als Wasserburger Stimme ist es ein Anliegen, unseren Lesern an dieser Stelle einige Tipps und Impulse zur Steigerung des Immunsystems und Wohlbefindens zu geben. Was hilft, was kann jeder selbst tun? Unterstützt von dem Diplomwissenschaftler und Sporttherapeuten Jens Worg aus Rott (Foto) geben wir dazu wieder Gedanken, Impulse zum bevorstehenden Wochenende weiter ...



...
wieder Gedanken, Impulse zum bevorstehenden Wochenende weiter

Weniger ist manchmal mehr! Daher möchte ich heute Freiraum für eigene Gedanken und Emotionen lassen. Die folgenden Zitate können dazu als Impuls genutzt werden.

Optimismus:

„Ich bin ein Optimist – es scheint nicht viel Sinn zu ergeben, irgendetwas anderes zu sein.“ – Winston Churchill

Glaube:

„Wenn Du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal, mit einer Mücke im Zimmer zu schlafen.“ – Dalai Lama

Perspektive:

„Manche Menschen spüren den Regen, andere werden nur nass.“ – Bob Marley

Liebe:

„Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben.“ – Katharine Hepburn

Achtsamkeit:

*„Genieße die kleinen Dinge im Leben, denn eines Tages wirst du zurückblicken und erkennen, dass sie die großen Dinge waren.“
– Kurt Vonnegut*

Kontakt:

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ – Wilhelm von Humboldt

Wachsen:

„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin als Erwachsener einer zu bleiben.“ – Pablo Picasso

Schmunzeln:

„Ich hatte vom Feeling her ein gutes Gefühl.“ – Andreas Möller

Ausrichtung:

„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten“ – Willy Brand

Ein schönes Wochenende wünschen allen Lesern

Jens Worg und Renate Drax