

Wie gibst du deinem Leben im Alltag Tiefe?

- ♥ im Moment sein
- ♥ Wertschätzung für kleine schlichte schöne Momente
- ♥ Konzentration und Ruhe, Zuhören, Innehalten.
- ♥ zuerst auf mich selber hören, wahrnehmen
- ♥ wenn es mir gelingt, mich zurückzunehmen und mich nicht zu verwickeln
- ♥ geschenkt bekommen habe ich eine Dimension von Tiefe durch die Liebe zu meinen Kindern und Enkeln,
- ♥ Wenn ich wirklich im gegenwärtigen Moment bin und JA zum Leben sage
- ♥ indem, ich mich übe, im inneren Frieden zu sein
- ♥ ich drücke aus was ich wahrnehme und fühle in der Begegnung
- ♥ Tiefe entsteht bei mir durch Präsenz, im Moment ganz da zu sein, wahrzunehmen wie fühlt sich mein Körper gerade an, welche Informationen geben mir meine Wahrnehmungskanäle zum Moment
- ♥ innehalten, Atembetrachtung, den Körper wahrnehmen
- ♥ wirklich achtsam sein von Moment zu Moment
- ♥ Bewusste Entschleunigung. Körper fühlen, hören, sehen riechen.
- ♥ Ich verbinde mich mit meinem Herzen
- ♥ Achtsamkeit, aber auch Offenheit im Kontakt mit Menschen
- ♥ durch innehalten, durch Offenheit in Begegnungen mit fremden Menschen, durch beobachten, wenn ich nicht tolerant bin
- ♥ Sati üben, Verbundenheit, Offenheit, Wertschätzung
- ♥ Durch stilles Zuhören und durch das Wahren von Geheimnissen anderer, indem ich nicht darüber spreche oder es auch nur gedanklich zerplücke, sondern es als liebevolle Zeugin bewahre.
- ♥ Innehalten ganz oft, tägliche Meditation, Lesen Buddhist. Texte, Verbundenheit mit Natur und nahen Menschen
- ♥ Den Körper spüren und in den Moment kommen sooft wie möglich, Gedanken bewusst wahrnehmen, mich öffnen, nicht bewerten
- ♥ Psychotherapeutische Arbeit mit Menschen, die viel Leid und Gewalt erlebt haben

- ♥ Achtsamkeit
- ♥ mit einem liebevollen Blick auf die Menschen
- ♥ Achtsamkeit, Meditation, Liebe, Werte (Ethik), Ruhe
- ♥ Indem ich versuche das Leben, den Moment, die Zeit, das Sein - überhaupt zu bemerken. Jetzt. Hier. Nicht in der Gedankenfiktion.
- ♥ Zusammensein mit Pferden.
- ♥ Lieben, lieben, tiefer lieben...
- ♥ Durch Rückzug, bestimmte Bücher lesen, nachdenken,
- ♥ Versuchen bei mir zu sein, Innehalten, Lauschen
- ♥ Entschleunigung, Inne halten, Zugewandtheit, Meditation, Körperarbeit, Lesen, Austausch mit Freundinnen, zuhören, Metta
- ♥ in Momenten reiner Präsenz.....wenn ich ganz anwesend bin, ganz dabei bin...
- ♥ Durch meine Dankbarkeit komme ich in Verbindung, dadurch spüre ich Tiefe. Immer wieder inne halten und atmen, mir bewusst machen wo bin ich gerade, was geht in mir vor
- ♥ indem ich versuche, die Dinge voll zu machen, voll anwesend/dabei zu sein. indem ich versuche, die Dinge sehr klar zu sehen und für mich auf den punkte zu bringen
- ♥ Durch Achtsamkeit und Meditation im Alltag
- ♥ durch nachfragen Inter-esse am anderen und der Umwelt
- ♥ Arbeit mit jungen Kolleginnen, Weitergeben von dem was ich von meinen Lehrern/Lehrerinnen gelernt habe. Tiefe Freude Teil von diesem Prozess zu sein.
- ♥ In dem ich nichts verdränge. Indem ich hin spüre und wahrnehme, indem ich Irritationen wenn möglich und anspreche,
- ♥ Durch die Achtsamkeit in den Augenblicken. Durch offenes Zuhören. In dem ich nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Herz denke
- ♥ oft am Tag den Körper von innen spüren und Atmung wahrnehmen,
- ♥ ein Lächeln zu jemand anderen, innehalten u. meinen Körper spüren, in den Himmel schauen, mit
- ♥ Interessiert und im Austausch sein.
- ♥ mit anderen: mich ehrlich zeigen
- ♥ Präsenz und Freude

- ♥ In Ruhe = ohne Radio in den Tag starten. Immer wieder zwischendrin mich spüren, bewusst den Körper wahrnehmen.
- ♥ Verbindung aufnehmen mit den Menschen, die mir begegnen
- ♥ Hinwendung
- ♥ mein Herz öffnen, Meditation, intensive Begegnungen
- ♥ Meine professionelle Arbeit, zuhören, einfühlen, Kommunikation mit Tieren, Partnerschaft innere Ruhe
- ♥ mit Liebe verbunden sein, im Augenblick sein, mit sinnhaftem Tun
- ♥ Durch ein Offenwerden fürs Umdenken, durch auf den Körper gehen
- ♥ anderen zuhören, in mich hören und handeln nach meinen Werten
- ♥ im Körper sein
- ♥ Immer wieder im Laufe des Tages innehalten, nach innen gehen.
- ♥ Reflexion z. B. eigener Privilegien **** Achtsamkeit, Innehalten, Nähe zu anderen erleben
- ♥ Vertrauen und Hilfe geben, wenn es angesagt ist
- ♥ Ausrichten auf Schönheit um mich herum, innehalten und mit mir in Verbindung gehen, versuchen mich dem anderen im Austausch hinzugeben..
- ♥ Im Moment durch das Recherchieren und Aufschreiben meiner Familiengeschichte
- ♥ Tiefe gebe ich meinem Leben durch Momente des Gewähr seins. Gefühle-schön oder unangenehm- immer wieder bewusst wahrnehmen. Die Natur wahrnehmen...
- ♥ Im Austausch: ich nehme mich zurück und höre genau zu.
- ♥ In dem ich da bin, Freundin sein, mit dem Herzen zuhören und sprechen,
- ♥ Immer wieder in den Moment kommen. Achtsamkeit im Alltag zulassen. Im Kontakt mit anderen immer wieder sich öffnen und die eigenen Konzepte loslassen. „Qualität“ in den Kopf bringen (Bücher, gute Sendungen), immer wieder versuchen, heilsame Entscheidungen zu treffen
- ♥ durch meine Präsenz, mit Menschen ins Gespräch gehen, Meditation, Tanz
- ♥ Suspendieren. Nicht so schnell urteilen. Unantastbare Ruhe-Inseln schaffen. Kontakt mit meiner Mutter und meinen Freundinnen pflegen.
- ♥ durch die Arbeit mit den 5 Silas
- ♥ achtsames leben des Tages und des Moments

- ♥ Wahrhaftigkeit, Innehalten und Nachspüren was stimmig ist. Dann entsprechend handeln oder sprechen. Prüfen ob etwas hilfreich ist für den Moment.
- ♥ Transference of merit: May the merit from this practice go to the alleviation of the suffering and the full and perfect enlightenment of all sentient beings. Deutsch: Möge der Verdienst dieser Praxis der Linderung des Leidens und der vollständigen und vollkommenen Erleuchtung aller fühlenden Wesen zugutekommen. (google übersetzer)
- ♥ Tag mit Meditation beginnen, tagsüber immer wieder innehalten, mich spüren
- ♥ heitere Gelassenheit und körperliche Freiheit
- ♥ Meditation, Präsenz, Unterstützen von Eigenverantwortung bei mir und anderen (privat & beruflich), Kommunikation
- ♥ reflektieren statt agieren (meistens)
- ♥ immer wieder innehalten für Momente der Stille und des Dankens, mich in "heilige" Texte vertiefen, regelmäßig meditieren, einfach dasitzen und in die Natur schauen
- ♥ innehalten, entspannen, ankommen im Körper
- ♥ versuch der Leichtherzigkeit
- ♥ Durch mein Interesse an meinen Mitmenschen, zuhören, mich öffnen (auch wenn mein innerer Quälgeist manchmal viel Aufmerksamkeit einfordert ;-)
- ♥ Das Gegenüber als „Erscheinung meiner selbst“ sehen
- ♥ Innehalten, gute Bedingungen schaffen für Ruhe und Präsenz, in Verbindung gehen und aus dem Schneckenhaus raus, Kontakt zu mir und anderen
- ♥ immer wieder Räume der stille aufsuchen
- ♥ Ich kann dem Leben die Tiefe zurückgeben indem ich für mich Gefühl habe und dadurch auch für die anderen. Präsent sein,
- ♥ Durch Präsenz und Metta. Annehmen was ist. Spüren und loslassen.
- ♥ Metta, verankern von Sati in verschiedenen bewegten Körperteilen, Meditation, Sinne, bewusst sein: ich habe die Wahl!
- ♥ ausdrücken was ich wahrnehme und fühle im Kontakt mit anderen
- ♥ Ich erlebe Tiefe im Leben, wenn ich in der Natur bin, wenn ich mich intensiv mit Texten befasse, Musik, mich tief entspanne, ...
- ♥ mich verbinden, verbunden, spielen, mich spüren
- ♥ Mit der Natur verbinden

- ♥ durch Präsenz, den Versuch von Verlangsamung, den Versuch, resonant zu sein, nach Wegen suchen, laut zu werden zu Themen von Ungerechtigkeit
- ♥ in die Gegenwart kommen, spüren
- ♥ Wie machst du das: Tiefe erleben im Alltag?
- ♥ alle Sinne öffnen bei Spaziergängen , am Meer, im Wald, innehalten, Herz öffnen, weiten in der Meditation
- ♥ Musik erleben, über mich hinaus
- ♥ aufs Gras legen, die Erde spüren
- ♥ mehr von Wirkungen und Ursachen erforschen
- ♥ Verbindung mit meinem inneren Wesen und mit allen Wesen; Liebe und Wertschätzung