

6. Mai 2022 - ONLINE-COMMUNITY – Chat: Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Übung: „Wie kann ich heute/jetzt mehr Freundlichkeit in die Welt bringen!“

- ♥ Zwischendurch innehalten
- ♥ Wir sind alle eine Menschheitsfamilie, sagte eine Austauschteilnehmerinnen, Oh ja!!
- ♥ das Lächeln durch den Tag zu tragen, herzensnähe zu spüren war ganz wunderbar gestern.
- ♥ I habe gefunden "Ich tue genug. Ich habe genug. Ich bin genug." so eine Herzerleichterung.
- ♥ Die Freundlichkeit in mir hat mir den Tag erstrahlen lassen. Schöner Impuls!
- ♥ Freundlichkeit kommt fast immer zurück
- ♥ Es hat sehr positive Stimmung und Herzöffnung bewirkt
- ♥ Auch im Streit nicht den Kontakt zu verlieren.
- ♥ Freundlichkeit tut mir selber gut
- ♥ Habe mehrere Momente am Tag inne gehalten und "Freundlichkeit" gedacht
- ♥ Innehalten entspannt das Herz
- ♥ Austausch was hilft, um gut in den Tag zu kommen
- ♥ Freundlichkeit kommt zurück
- ♥ Radeln mit einem Lächeln, freundliches Verhalten in Alltagssituationen - ohne Erwartung
- ♥ eine kleine Freundlichkeit macht auch mich sehr zufrieden
- ♥ Ich hatte gute Ideen und hab die Umsetzung vergessen.
- ♥ Freundlichkeit mit innerer Unruhe. Unentschlossenheit...
- ♥ Metta beginnt bei mir selbst und ist da ziemlich schwierig
- ♥ Freiheit vom Zwang zu reagieren; Energie wird nicht gebunden, steht für anderes zur Verfügung
- ♥ Das Innehalten hat gut funktioniert, das Freundlich sein mit mir und anderen war nicht so leicht.
- ♥ nicht länger Abgrenzung untereinander - Sehnsucht nach Freundlichkeit
- ♥ mich selbst liebhaben
- ♥ Freundlichkeit entspannt mich, das Aufstehen war besonders gegenwärtig
- ♥ es gab durch den Abend gestern mehr inneren Frieden heute als gestern
- ♥ Entspannen tut mir sehr gut, lässt die Schultern sinken. Freundlichkeit mit mir selbst, wenn ich gerade nicht offen für andere bin. Ich konnte mitfühlend sein.
- ♥ Wieder "angedockt" besser-leichter-hilfreicher gearbeitet.
- ♥ Kleine Zeichen, große Wirkung: ♥ ;-)
- ♥ Ich kann mich in einer Situation bewusst für die Freundlichkeit entscheiden, ich habe die Wahl wie schön.
- ♥ Freundlichkeit auch unangenehmen Aufgaben gegenüber, ich packe eher und schneller etwas an

6. Mai 2022 - ONLINE-COMMUNITY – Chat: Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Übung: „Wie kann ich heute/jetzt mehr Freundlichkeit in die Welt bringen!“

- ♥ Sehr befreiend sich in jedem Moment für Freundlichkeit öffnen und entscheiden zu können - sehr wohltuend
- ♥ Dankbarkeit und Mitgefühl
- ♥ Freundlichkeit ermöglicht mir Abstand zu einer emotionalen Situation zu bekommen und konnte dadurch den Menschen mir gegenüber besser sehen. Das war sehr schön :)
- ♥ viel innehalten, die freundlichen Momente werden zu wohlwollender Grundstimmung. Und die kann erschüttert werden, ohne dass ich ganz rausgebracht werde.
- ♥ Metta für mich heute war ganz schön und nährend!
- ♥ Eigene wohlwollen verändert sofort die Stimmung des Gegenübers und die Resonanz fließt
- ♥ Freundlichkeit führt zu Offenheit und umgekehrt
- ♥ Auf Gedanken aufpassen!
- ♥ Ich hab die Übung sehr oft gemacht... Gemerkt hab ich: Innehalten und entspannen allein ist schon Freundlichkeit pur.. für mich und die Welt
- ♥ Beglückende Gegenwärtigkeit
- ♥ Ich habe immer die Wahl ... ich kann Gedankenkreisel loslassen ... Ich mache mir Fremdes zur freudigen Erfahrung ... die Welt ist voller guter Begegnungen, ich muss nur hinsehen und spüren ...
- ♥ Freundschaft mit mir, Toleranz mit mir, bringt Freude und Leichtigkeit.
- ♥ Energie ist nötig für sati und metta - also GEDULD für das Innehalten
- ♥ Freundlichkeit ganz ohne Absicht, Zweck macht richtig Spass
- ♥ sich wahrnehmen, spüren - Dankbarkeit
- ♥ Freundlich sein kann auch amüsant sein und mich freuen! Ohne so viele Vorbehalte
- ♥ hatte die Aufgabe zwar nicht im Kopf, habe allerdings innehalten können und meinem Kollegen in einer schwierigen Situation geholfen helfen konnte
- ♥ auch mit mir selber freundlich sein....
- ♥ Freundlich zu mir selbst sein , ein Lächeln verschenken
- ♥ Freundlichkeit mir selbst gegenüber ist für mich schwieriger.
- ♥ zauberschöne Begleitung durch den Tag....
- ♥ Ich hab' s vergessen 😊, dass gib es doch nicht 😊!
- ♥ Innehalten schafft Raum!
- ♥ es gab viel Arbeitsstress und dort konnte ich nur noch in den Funktionsmodus schalten. Freundlichkeit ? vergessen
- ♥ Freundlichkeit ermöglicht freundliche Begegnungen mit unbekanntem Menschen
- ♥ Jedes lächeln wurde erwidert.

6. Mai 2022 - ONLINE-COMMUNITY – Chat: Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Übung: „Wie kann ich heute/jetzt mehr Freundlichkeit in die Welt bringen!“

- ♥ Durch das Innehalten in schwierigen Situationen, konnte ich friedlich bleiben und milde gegenüber anderen Menschen...Außerdem habe ich mich darüber gefreut, dass ich mich sooft an die schöne Übung erinnert habe und sie mir gut tat.
- ♥ freundlich zu mir selbst sein öffnet mein Herz ♥
- ♥ Die Freundlichkeit für andere kam zu mir zurück
- ♥ Mitgefühl und Freundlichkeit bedeutet nicht keine Grenzen zu setzen und möglicherweise auch andere zu frustrieren.
- ♥ der Tag hat ganz anders angefangen. so Freundlich
- ♥ Beenden der negativen Gedanken und Entspannung und Mitgefühl für mich selbst spüren
- ♥ Bewusst Freundlichkeit in den Augenblick der Begegnung bringen - das Herz öffnen und offen halten
- ♥ Auch freundlich gegenüber Insekten/Wildbienen und Pflanzen sein und mich mit anderen Menschen zusammen freuen, auch in Vorfreude 😊
- ♥ Wie kann ich das offene Herz halten, wenn ich mit Aggression konfrontiert bin? Es ist in diesen Fall schwer Mitgefühl zu leben
- ♥ Freundlich mich mir zu sein auch wenn ich gerade nicht meinen Körper spüre
- ♥ Verbundenheit, Herzenswärme, ich habe mich so lebendig und beschenkt gefühlt ;)
- ♥ Die Ausrichtung auf Freundlichkeit macht das Herz offener. Habe zwei Nachrichten an Freund*innen geschickt und mich bedankt dafür, dass sie da sind.
- ♥ erholsam !
- ♥ ich habe jemanden an der Kasse vorgelassen - und da war dieser kleine Moment.
- ♥ Mich hat es sehr berührt das jedes Lebewesen ein Freund sein kann...
- ♥ Heide: der Welt zugelächelt und verbunden mit allem, Langsamkeit im aut0erkehr und gutes Gefühl zu anderen.
- ♥ Freundlichkeit im Alltag wird mir bewusster!
- ♥ Austausch unterschiedlicher Meinungen Ansichten in großer Annahme
- ♥ Freude
- ♥ im innehalten meine Verbundenheit gespürt, ich bin du und du bist ich und es gibt darin doch kein ich mich in allem erkennen beim innehaltend dem entstehen räum gebend
- ♥ ich habe die Wahl, mir und anderen in Freundlichkeit und mit Wohlwollen zu begegnen, von Herz zu Herz
- ♥ Zugewandtheit zur Natur, Verbundenheit;
- ♥ Meine Stimmung gegenüber gestern, hat sich heute verbessert..