

Gruppen-Chat am Ender der Silvester-Challenge 2022

„Was möchte ich nicht vergessen?“

- Guten Abend! Habe mir vorhin unseren Gruppen Chat durchgelesen. Ganz toll! So ein Trost und so eine Geborgenheit in der Verbundenheit. Das Herz der Community geht auf Sendung! Ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer/innen, die es mit Leben erfüllen. Herzlichst, Sybille
- Einmal die Woche ein Abend mit mir!
- Mich tag für tag wirklich entscheiden lernen, was ich mit meiner Lebenszeit tun möchte
- Nicht tätig sein und Vertrauen entwickeln.
- mich zu spüren und mich davon leiten lassen...
- Alles mit Respekt tun 🌻 ... und Kuchen backen 😊
- Die 3 großen S: Stille, Schlendern, Selbstfürsorge
- Innehalten als Möglichkeit, mich innerlich zu befreien.
- Den Raum der Stille zum Vorschein kommen lassen ...
- 3 (-5) Aufgaben aus der großen To-Do-Liste 😊
- Einmal am Tag Innehalten im Nichtstun. Und Respekt pflegen
- Nichtstun in den Alltag einbauen, Ichzeit suchen
- ereignisfreie Zeit bewusst wahrnehmen, dass pure Leben....
- Mit Respekt meinen Alltag gestalten
- Kleine Pausen machen und genießen!
- Immer mehr Dinge mit Respekt zu tun.
- Sich einlassen auf die Möglichkeit, der Welt die Tiefe zurückzugeben.
Das
- langsam rückwärtsgehen
- Loslassen und Vertrauen in das große Ganze
- Die geleitete Meditation als du uns in die Stille und eine Farbe geführt hast, nochmals hören.
- jeden Tag Zeit mit mir verbringen....in Achtsamkeit, Respekt.....und einfach nur so ;-)
- Respekt für das, was ich tue und für das, was ich nicht tue.
- Auf die Kraft, die weiß wo sie hinwill vertrauen lernen!
- Weiterhin täglich mit respektvoller Haltung handeln.
- innehalten und fragen, ob das tun / der Gedanke heilsam ist
- Die Muße ernst nehmen,

- ich gönne mich mir selbst häufiger...ohne Erwartung und Ziel
- Entscheidung zum Nichtwissen 😊
- Entlastung durch Abgeben an andere. Muße genießen und kreativ werden.
- immer wieder in das GEWAHRSEIN KOMMEN UND DIE Gedanken draußen lassen
- Ich mache meine Hausaufgaben und male zwei Energiekuchen
- Muße und mehr Gelassenheit leben.
- Mir Zeit für Heilung schenken. Mit viel Respekt 😊
- Ich möchte wieder morgens Metta meditieren und mir dafür einen schönen Platz einrichten, und mehr einfach so sitzen und innehalten.
- Freiräume im Alltag schaffen und mehr spüren
- Respektvolles Tun im Alltag. Mir Zeit lassen und nicht sofort eine Lösung parat haben zu müssen.
- Alles mit Respekt tun. Mir selbst Zeit schenken.
- Viel mehr schlendern - jeden Morgen 10 Min vor der Medi "Nichtstun"!
- Gedanken konsequent etikettieren; schlendern.
- mir Zeit fürs Nichtstun geben
- Allen Menschen (und auch mir) immer freundlich und mit Respekt zu begegnen...
- Aus der Muße schöpfen
- Schlendern, etwas mit Respekt tun, mir Mußezeiten schenken und dabei hin fühlen
- Ich möchte mir Muße erlauben. Ich möchte Dinge mit Respekt tun, Menschen mit Respekt begegnen. Ich möchte meinen inneren Raum pflegen.
- Mehr in die Praxis kommen, alles mit Respekt tun, schlendern, ohne Absicht sitzen, all dieses präsent halten als Möglichkeiten....
- öfter ‚Nein‘ sagen, um der Muße mehr Raum zu geben
- mich auf max. 5 Schwerpunkte konzentrieren, raussuchen welche das sein sollen 😊
- Täglich kleine Freiräume schaffen für Muße im Alltag.
- Regelmäßig üben
- Leben statt Erledigungsliste, Muße eröffnet Möglichkeiten, ein freier Tag pro Woche, Brüten
- zu Respekt und Dankbarkeit finden
- Müßiggang und keine Selbstoptimierung.

- Dharma (noch) öfter hören und lesen. “Häufige Wiederholung der verstandenen Wahrheit vertieft die Verständniskraft.”
- Regelmäßig absichtslos schlendern, atmen, lieben....
- Ein JA. mit Respekt ...erinnern
- Weniger ist mehr
- Respekt und Absichtslosigkeit in den Alltag bringen
- Absichtslos sitzen, gehen, sein...
- Respekt allem gegenüber, Muse-Momente jeden Tag
- Mehr schlendern..... mit Neugierde....
- Dem Augenblick Respekt schenken.
- Ja sagen zu dem, was ist in respektvoller Haltung
- Meinen Mitmenschen und mir selbst mit Liebe und Respekt begegnen
- In der Atemmeditation gerade kam mir das Wort Freiheit für mich in den Sinn. Ich habe gemerkt, dass es etwas Wichtiges ist, aber muss in der nächsten Zeit noch ergründen, worin diese für mich besteht
- Radikales Innehalten so oft wie möglich, entspannen
- Gut zu mir sein. Ich erlaube mir mein SOSEIN in diesem Moment.
- Absichtsloses Schlendern kultivieren. Und: "Respekt" im Alltag
- Ich finde ein Bild für Muße und hänge es an mein Bett.
- Ich möchte präsenter sein für meine u heilsamen Gedanken und lernen mich mehr und mehr zu desidentifizieren.
- Auch mal NEIN sagen.
- Ich werde einmal in der Woche schlendern.
- Zeit für Muse, mir Raum schenken um meine Möglichkeiten wahrzunehmen
- einmal am Tag mehrmals bewusst ein- und ausatmen
- Viel Zeit und Muße für mich nehmen, mir GÖNNEN, rumgammel!!!!
- Selbstliebe, gnädig mit mir selbst sein :)
- Mir einmal monatlich eine feste 'Zeit des Brütens' zu schenken, zwei Stunden, in denen ich sitze und 'müßiggehe'...
- mit Respekt die Dinge erleben und tun.
- ich möchte mich mehr mit dem Muße Thema als Prinzip beschäftigen und dem, was damit theoretisch-philosophisch-spirituell gemeint ist.
- Respekt im Tun, in der Begegnung und im Nichts Tun. Gedanken sind nicht die Realität
- verlangsamten, ruhig werden, Prioritäten setzen, schlendern, Zeit für mich

- Nichtstun - zurück zu mir
- Mehr Ich-Zeit nehmen!
- Muse und RESPEKT
- mit Respekt die Dinge tun
- respektvoller Umgang immer mehr in den Alltag integrieren
- täglich mindestens 5x respektvolles innehalten oder tun. und immer mehr, bis es in den Zellen pulsiert, Respekt vor dem leben, Respekt vor dem Ganzen, Respekt vor mir
- wenn ich Montag nach einer Pause zurück zur Arbeit gehe, möchte ich abwarten. aus meiner Schnelligkeit ein Stück rausgehen.
- Meine Gedanken beobachten, überprüfen und im besten Fall loslassen, Annehmen, was ist oder verändern, wenn ich es möchte/kann.
- Muße, zweckfrei, ohne Ziel, Besinnungszeit mir schenken
- den Tag beginnen mit mir Zeit mit mir zu erlauben
- ungelesene Bücher verschenken.
- Sabbatical beantragen
- sich nicht von außen jagen lassen oder selber jagen, sondern von innen treiben lassen
- Mutig und heiter jeden Tag neu beginnen und tun was zu tun ist!
- Mich immer wieder an die Stille in mir zu erinnern und Museum üben
- immer wieder schlendern
- innehalten
- ich höre mir auf jeden Fall die Vorträge noch einmal an und am Morgen eine angeleitete Meditation
- Zwischendurch immer wieder innhalten und mir so Freiraum schaffen; Problem-Parkplatz bauen!
- kein schlechtes Gewissen bei Muße
- Neugierig sein wie als Kind.
- schlendern - was für ein tolles Wort
- Probleme
- absichtslos schlendern und "Kuh-Momente"
- und brüten wie ein Huhn - yes
- Staunen
- Lese Tipp: Ulrich Schnabel: Muße
- Respekt in meine Handlungen bringen, Gedanken überprüfen auf hilfreich oder hilflos

- Jeden Tag (abends) vor dem Schlafen gehen 15 Minuten innehalten - Nichtstun!
- spüren
- DANKE liebe Sylvia
- dankbar zu sein und wertschätzend mit mir selbst und anderen umgehen
- brüten
- mich wieder öffnen für Freundinnen, Rückzug soll nicht trennend sein
- Jeder Tag ist gleich lang aber unterschiedlich breit
- morgen gehe ich schlendern
- mehr ausruhen zulassen und nicht so viel schaffen müssen/wollen, kann das eine oder andere auch auf morgen verschieben... oder übermorgen.... :-)
- Mir die Muße erlauben von ganzem Herzen
- Perspektivwechsel: ich muss nicht MÜSSEN !!!!!!!!!!!!!!!
- Wenn ich gut für mich Sorge, Sorge ich gut für die Welt.
- Mir Zeit nehmen um "meine Eier auszubrüten" 🐣
- schlendern!!
- 😊
- Jeden Tag bewusst eine Sache von meiner To-Do-Liste streichen.
- Liebe
- innerer Raum
- HEILUNG
- Mut
- bitte Selbstfürsorge dazuschreiben
- Ich will Respekt in mein Leben integrieren.
- Erschütterung
- Nichttun, Nicht-Wissen
- Spürsamkeit
- Für mich bitte eintragen: Respekt und Brüten
- Aufhorchen
- Selbstfürsorge
- entstehen lassen
- Zeit schenken
- Selbstfürsorge
- Respekt
- innerer Raum

- Schlendern
- Ganz großes Dankeschön, Sylvia und alle!!!
- Ganz lieben Dank an Alle!
- innere Freiheit
- GROSSEN DANK!!
- Ich danke dir sehr,,liebe Sylvia!
- Von Herzen DANKE
- danke Sylvia
- Ganz herzlichen Dank Sylvia und Co. - fühle mich sehr bereichert!
- Danke an alle und alles Gute
- Lieben Dank, einfach großartig!
- danke und gute Praxis euch allen
- danke schön!
- von Herzen Danke!!!
- Bis immer 🌻
- Vielen Danke euch allen.
- ♥️lichen Dank, liebe Sylvia und an euch alle 🙌️
- Bereichernd und inspirierend
- Danke und bis bald hoffentlich