

Zeitenwende

[Link zum Text als Foto](#)



ZEITENWENDE heißt: Innehalten, mich entspannen und den Moment bejahen, in Freude!

NEIN, die Wahrheit ist

Dass es keine Zeit gibt für Achtsamkeit, Mitgefühl und Lebensfreude

Dass sich alles zum Schlechten gewendet hat

dass es Schritt für Schritt bergab geht

Ich glaube nicht

Dass ich meinen Weg gehen kann

Dass sich jeden Moment neue Möglichkeiten eröffnen

Dass ich wählen kann, was mir wirklich am Herzen liegt

Es ist doch so

Dass alle immer mehr wollen und dass ich machtlos bin

Ich weigere mich, zu glauben

Dass ich in etwas Größerem eingewoben, ja geborgen bin

Dass sich alles entwickelt und dass ich beitragen kann

Dass ich es bin, der allem Sinn und Bedeutung gibt

Es ist doch klar

Nichts wird sich ändern

Es wäre doch gelogen, würde ich sagen

Es gibt Hoffnung! Das Leben macht jeden Moment alles neu.

UND ich kann bei mir anfangen und die Perspektive wechseln, ... den Fokus ändern

... und z.B. den Text Zeile für Zeile von unten nach oben lesen ... na, schau selbst ;-)

Dies ist Work in Progress ... inspiriert von verschiedenen Palindrom-Texten, vor allem aber von dem mich immer wieder neu berührenden Video "[The ACT Therapist](#)" von Jason Luoma und Jenna LeJeune, die sich wiederum auf [Lost Generation](#) von Jon Reed beziehen ... weitere Ideen zu Ergänzungen und Formulierungen sind willkommen – Martin Bonensteffen 31.12.2022