

Werde einfach still.

Verweile in deinem Selbst.

Mach das oft.

Jeden Tag.

In jeder Stunde in kleinen Dosierungen.

Sei einfach für eine Weile.

Nimm dir jeden Morgen in der
Morgendämmerung eine Stunde
und schenke sie deinem Selbst.

Wende dich dann deinem Tag zu.

Du wirst ein anderer Mensch sein.