

## *Schenk Dir Zeit!*



*Deine Zeit ist das Geschenk Deines Lebens.  
Vertreibe sie nicht sinnlos mit Dingen,  
die im Grunde genommen nicht wichtig sind,  
und schlage sie nicht tot,  
weil Du damit ein Stück von Dir selbst  
unwiederbringlich zerstören würdest.*

*Nimm Dir hingegen immer wieder Zeit für Dich selbst;  
sei wachsam für den richtigen Augenblick,  
wenn Du einem Menschen etwas Wesentliches sagen  
oder eine Entscheidung für Dein Leben treffen willst,  
damit Du später nicht Versäumtes bereuen musst  
und verschiebe das, was Dir wirklich wichtig ist,  
nicht auf morgen, weil Dein Leben heute ist.*

*Sorge Dich nicht so viel und fürchte Dich nicht heute schon vor dem,  
was der morgige Tag vielleicht an Unruhe und Last mit sich bringt.*

*Wenn Du den täglichen Sorgen, Ängsten und Lustlosigkeiten  
Macht über Dich gibst,  
verlierst Du den Blick für all das Schöne,  
das Du heute erleben kannst.*

*Öffne Dich den Augenblicken, die Dich froh stimmen,  
die Dich lächeln lassen und Dich lebendig machen.*

*Schaffe Dir jeden Tag Raum für etwas,  
das Du gern tust und das Dir gut tut  
und Sorge damit immer wieder für Dich selbst.*

*Gegen die Kraft, die Dir aus der Freude zuströmt,  
verliert die Angst ihre Macht.*

*Christa Spilling-Nöker*

