



# TRIUNITY

Internationale Akademie für  
holistisches Bewusstsein

## 12-Tage Online-Challenge

***„Erkenne dich selbst und erobere die Welt“***

26.11.2023

### ***Diamanten für ein sinnerfülltes Leben #7***



### **Eine Helden- oder Heldinntat**

Du musst nicht immer Drachen erlegen, um dich gut und erfolgreich zu fühlen. Wenn du es schaffst, in dieser wilden Zeit des Wandels und der Veränderungen - in der gerade viele Menschen Gefahr laufen, voller Wut und Angst die Fassung zu verlieren - wenn du es also hier schaffst, freundlich zu bleiben, dann ist das schon  
eine  
wahre Helden- oder Heldinntat.

In diesem Sinne wünsche ich dir heute einen freundlichen Tag voller Zuversicht.

**Sei freundlich.**

Freundlich mit dir selbst ... freundlich mit uns ... freundlich mit anderen Menschen.  
Aber auch freundlich mit der Erde, die dich nährt und auf der du gehst.



# TRIUNITY

Internationale Akademie für  
holistisches Bewusstsein

**Heute haben wir eine kleine Übung für dich, die dich auffordert, aktiv zu sein. Du sollst nämlich eine aktive Gehmeditation durchführen und dabei das Gefühl der Freude und Freundlichkeit in dir entwickeln und es möglichst nach außen projizieren ... nur 30 Minuten ... alles andere wäre Fleißarbeit.**

Nimm dir also heute nach Möglichkeit bitte einmal 30 Minuten Zeit und unternimm einen kleinen Spaziergang - wo auch immer du magst. Nimm dabei die Worte "Freude und Freundlichkeit" ins Bewusstsein ... und gib ihnen mit deinem Atem Energie. Und dann geh los - in deiner Geschwindigkeit - entwickle dabei bei jedem Atemzug ein klein wenig mehr Freude und Freundlichkeit in dir ... Freude und Freundlichkeit für dich selbst - Freude und Freundlichkeit für Menschen und Tiere, die dir begegnen ... aber auch für Bäume oder Sträucher ... für die Vögel des Himmels ... und natürlich auch für den Boden, auf dem du gerade gehst. Eben für alles, was dir in diesen 30 Minuten ins Bewusstsein kommt oder wer oder was auch immer dir begegnet.

Wir wünschen dir 30 Minuten voller Freude und Freundlichkeit mit wertvollen Erfahrungen.

Heute mit besonders freundlichen und liebevollen Grüßen

Dieter Weiner

Alexandra Wurlitzer