



Franz Hübner

Gelassener leben

Liebe Leserin, lieber Leser,

gelassener leben will gelernt sein. Gerade in der heutigen Zeit. Aber man kann es üben, gelassener zu sein – indem man sich auf das konzentriert, was zur Gelassenheit beiträgt: auf die Harmonie, auf das Loslassen von Unnötigem, auf den Weg der Ausgeglichenheit.

Auf diesem Weg möchte dieser Kalender Sie begleiten: durch ein möglichst schönes, gelassenes Leben.

Herzlichst
Ihr Franz Hübner



Sich Zeit nehmen

Aus der Ruhe erwächst die Kraft,
mit der man scheinbar Unmögliches schafft.

Kraft

spazieren gehen

Die viel gepriesenen Verlockungen der Freizeitwelt bedeuten oftmals mehr Stress als Erholung.

Wie gut tut es da, einfach mal ein wenig spazieren zu gehen und sich auf einer Parkbank zu entspannen!

Was in Eile und Hektik entstanden ist,
verliert auch oft rasch an innerer Bedeutung.



Warum so eilig?
Ins Paradies kommt jeder von uns
noch früh genug.



Das wahre Kunststück in unserer heutigen Zeit
liegt im Bewahren der Gelassenheit.

Kunststück

Zeit

Das Leben will mit allen Sinnen gelebt werden.
Das Leben will geatmet, gespürt, gefühlt werden
– und dazu braucht man eben ... Zeit.



Die FüÙe hochlegen

Meine Lieblingsmusik hören,
die Füße hochlegen und einfach
die am Himmel ziehenden Wolken beobachten ...
Es tut gut, nichts „Besonderes“ zu tun.



Die schönste Pause ist die,
die man sich bewusst gönnt –
am besten jetzt gleich.

Pause

Vertrauen

Ich wünsche dir heute
einen Engel an deiner Seite,
der dich in Vertrauen wiegt,
der dich umarmt, der dich liebt.

Ebbe und Flut,
Tag und Nacht,
Anspannung und Ruhe,
alles im Leben unterliegt einem
natürlichen Rhythmus.





Die Sorgen loslassen

loben

Heute nehm' ich mir einfach mal die Zeit,
mich selbst anzuerkennen,
mich zu loben und mir selbst klarzumachen,
dass es schön ist, zu leben.

geliebt

Nichts gibt mehr innere Sicherheit
als das Gefühl, dass man so angenommen wird,
wie man ist, dass man geliebt wird.

Ich komme zur Ruhe,
ich lasse all die Sorgen des Alltags los.
Ich finde Vertrauen in meiner Mitte.



„Gelassen sein“ – das heißt auch,
die anderen so sein zu lassen,
wie sie sind.



durchatmen

Egal, ob im Strandkorb,
im Wartezimmer oder auf dem Sofa –
man kann überall entspannen.

Man kann überall tief durchatmen
und sich auf angenehme Gedanken ausrichten.

Ich nehme mir Zeit für mich.

Ich tue, was mir gefällt.

Ich finde den Frieden in meiner Mitte.

Frieden



Es lockerer sehen

Natürlich kann ich versuchen,
mich von heute auf morgen
um 180 Grad zu ändern.
Aber der dazugehörige Stress ist dadurch
vorprogrammiert.



wohlfühlen

Morgen ist auch noch ein Tag,
um Probleme zu wälzen,
um mich zu sorgen,
um mich zu ärgern.

Heute ist ein Tag zum Wohlfühlen.