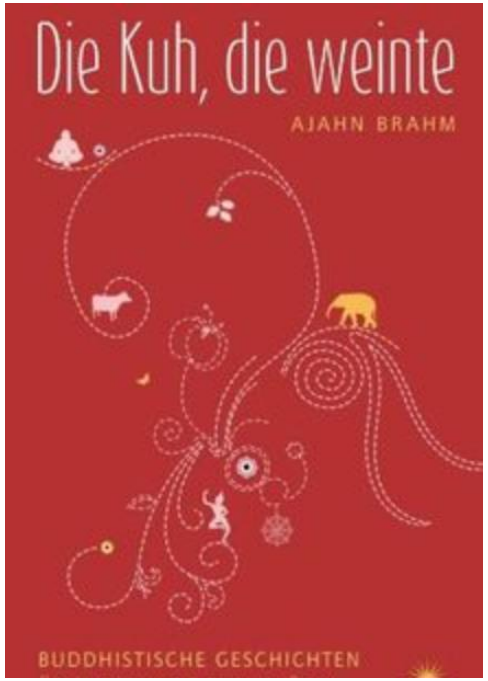
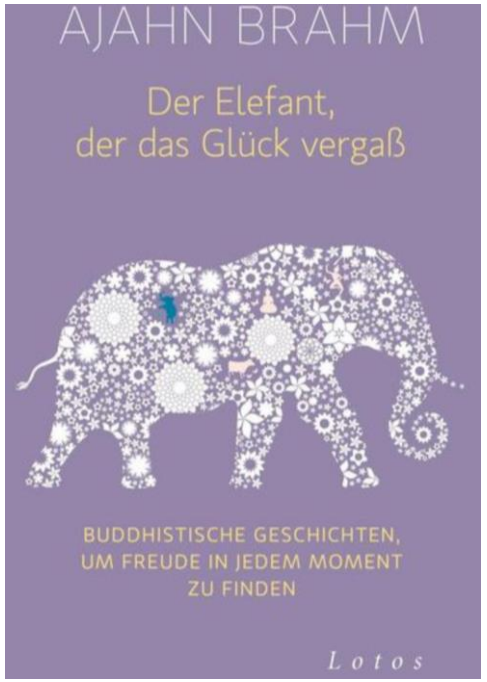

Let‘s share our good vibes
Von Steffi









Buchtipps

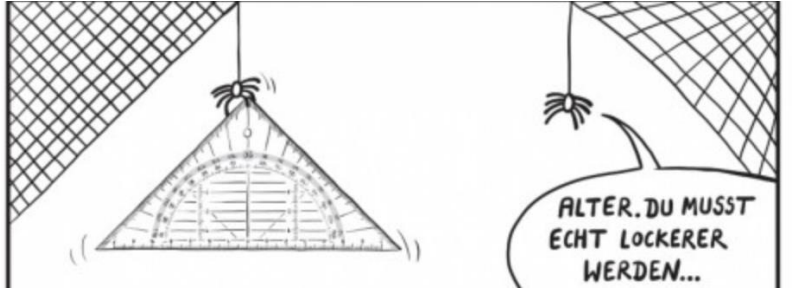
- Ajahn Brahm, *Die Kuh, die weinte. Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück*, aus dem Englischen übertragen von Martina Kempff, Massachusetts [30]2004
- Ajahn Brahm, *Der Elefant, der das Glück vergaß. Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden*, aus dem Englischen übertragen von Karin Weingart, Massachusetts [15]2014
- John Strelecky, *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*, München [38]2017
- Eva-Maria Zurhorst, *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*, München [5]2009

Meditation, Yoga & Co.

- Meditations-Apps (Headspace, 7Mind usw.)
- Angeleitete Meditationen von *Kristina von Fuchs* (YouTube)
- Facebook: Forsthofalm (=> Yoga, Sportvideos)
- FreizeitSport München online (https://www.youtube.com/channel/UCmiTGIYAfqnPv434Ogk9JqA)

Sprücheküche

„Lieber ein Knick in der Biographie als im Rückgrat.“ (Armin Mueller-Stahl)



Ich bin dankbar für die Steine, die mir in den Weg gelegt wurden. Ohne sie wäre ich nicht über meine Stärken gestolpert.

*Happiness isn‘t about getting what you want all the time. It‘s about loving what you have and **being grateful for it**.*

Es ist immer JETZT der Punkt, an dem du glücklich bist. Arbeite nicht darauf hin, in drei Tagen glücklich zu sein, sondern lerne, **auch in deinem Chaos glücklich** zu bleiben.

*Auf **Veränderung** zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten*

Gut oder schlecht? Wer weiß das schon…