



Alle Gespräche, die wir führen,  
hinterlassen Gedanken.

Alles, was wir sehen,  
hinterlässt bei uns Bilder.

Alles, was wir wahrnehmen,  
hinterlässt bei uns Fantasien.

Bei jedem, der uns liebt,  
hinterlassen wir Gefühle.

Bei jedem, den wir lieben,  
hinterlassen wir uns.

Wir hinterlassen Spuren,  
egal wohin wir gehen,  
egal mit wem wir reden,  
egal wen wir lieben,  
egal was wir tun.

..

Jeder geht seinen ganz individuellen Weg, Erfahrungen, Blickwinkel, Wahrheit, Geschmack, Vorlieben usw. Das ist auch gut so! 🙏 Ich empfinde genau das, als eine Bereicherung! Ergänzen wir einander..! ❤️

Ich bin ein Teil des Ganzen und trage das Licht und die Dunkelheit des Ganzen in mir. In jedem Moment, in dem ich mich daran erinnere, dass ich die Wahl habe, gebe ich der Dunkelheit meine Liebe und richte mich auf.

„Jeder einzelne von uns kann einen Unterschied machen. Auch du!“

Desmond Tutu

~~~~~

→ Ihr seid so viel mehr. Glaubt an euch! *Gleicht immer ab mit ->Herz & Intuition!*



„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“ - Friedrich von Schiller -

Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.

# Gute Nachrichten Rundschau

## \_\_Kieler Kichererbse\_\_



**ganzheitlich** - **integrierend** - **wertschätzend**

Alle Antworten sind in uns. Es ist keine Naivität, wenn wir – trotz aller Niederschläge – immer wieder das Gute im Menschen suchen.

Es ist Stärke. Vergebung bedeutet nicht, dass wir gutheißen, was geschehen ist. Es bedeutet, dass das Geschehene keine Kontrolle mehr über uns hat.

Denn wenn wir loslassen, sind wir frei. Es ist nicht irrsinnig, das Schwert der Wahrheit auch gegen uns selbst zu richten, um uns von der eigenen

Verblendung zu befreien, anstatt die Verantwortlichen ausschließlich im Außen zu suchen.

Es ist ein hoher Grad der Meisterschaft. Wir sind nicht hier, um anderen zu gefallen. Wir sind hier, um unser wahrhaftiges inneres Wesen auch im Außen zu leben. Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben.



Das Bewusstwerden unserer inneren Schönheit, dem, was heil ist in uns, trägt zur Gesundheit unserer verletzten, abgelehnten Anteile bei.

Unser wahres Wesen ist Schönheit, heilige Schöpfung. – von: Shanti Premal

Ein Gedanke ist harmlos, wenn wir ihn nicht glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, sondern unsere Bindung an sie, die unser Leiden verursacht. Sich an einen Gedanken zu binden bedeutet, ihn für wahr zu halten, ohne ihn zu hinterfragen. Ein Glaube ist ein Gedanke mit dem wir oft schon seit Jahren verbunden sind. - Byron Katie -

Alles ist mit allem verbunden.

## Singen als Gesundheitserreger!

- Singen für Menschlichkeit
- gegen Angst und Stress
- Singen für Zuversicht
- Singen stärkt das Immunsystem
- Singen ist ein Gesundheitserreger
- Singen stärkt die Lebensfreude
- Singen stärkt den Mut
- Singen stärkt das Mitgefühl
- Singen stärkt das Denkvermögen
- Singen stärkt die Gemeinschaft
- Singen stärkt das Menschsein



\*\*\* \*\*

„Singend können wir uns darin verfeinern,  
unsere Mitmenschen und unsere Mitwelt zu erhören.“

Lord Yehudi Menuhin

\*\*\* \*\*

„Singen gehört zur Natur des Menschen wie der Wind zu Wolken und Meer.“

Karl Adamek

## Singen und Sprache - Die Flügel des Menschen

Romantisier dein Leben, mach schöne Fotos, zünde eine Kerze an, lies Bücher, geh spazieren, tanze zu deiner Lieblingsmusik, kaufe dir selbst Geschenke, verbringe Zeit mit deinen Liebsten, tu das, was du willst, tu dir gut und sei glücklich!

Wir sollten aufeinander achten, statt uns immer weiter voneinander zu entfernen. Gehen wir gemeinsam voller Liebe in die Zukunft. Hand in Hand.

## Das Gehirn entspannt in Gedankenleere, das Herz in Empfindungsfülle. Peter Horton

\*\*\* \*\*

Alles kommt im richtigen MomentDas Leben hält alles, was wir jemals brauchen werden, für uns bereit, zur richtigen Zeit und

auf die richtige Art und Weise – wenn wir wieder dazu bereit sind, ins Leben zu vertrauen.  
→ Lasst uns deshalb...

- ... weniger reden und mehr zuhören!
- ... weniger aufschieben und mehr machen!
- ... anstatt zu zweifeln ins Vertrauen kommen!
- ... Zuversicht anstatt Sorgen verbreiten!
- ... gute Laune anstatt Ängste säen!
- ... **Liebe anstatt Groll ausstrahlen!**

~~~~~Impressum~~~~~

\*Gabriele Heller, Kiel  
\*Hannelore Berndt, Kiel  
\*Satya Vadi, Gottesgabe  
~~~~~  
→ wir laden ein zu Anregungen  
sowie Tier- und Natur-Bilder,  
-Photos unter rollodw@gmx.de.  
Die Redaktion trifft sich im  
Rhythmus von ungefähr 6-8  
Wochen (auch mal online) und  
freut sich über Zuwachs..

\*\*\* \*\*

Freude dich soviel du kannst! Freude macht stark. - Dietrich Bonhoeffer -

\*\*\* \*\*

*Auch Umwege erweitern den Horizont.*



Heute hat das tanzende Herbstlaub im Wind, über den Feldern  
und auf den Straßen mein Herz erfreut..