

## Gute Wünsche

Mögen deine **Gedanken** liebevoll sein.  
Mögest Du sie immer wieder auf das **Gute** ausrichten.  
Mögen deine **Augen** offen sein, für Schönheit und Licht.  
Möge dein **Herz** offen und weit sein, bereit Liebe zu geben und zu empfangen.

Mögest Du heilsame **Worte** wählen.  
Mögen deine **Taten** bewusst und achtsam sein.  
Mögen dir deine Segnungen bewusst sein, all Jenes was sonst vielleicht selbstverständlich scheint, mögest Du es wieder **dankbar** wahrnehmen.

Mögest Du **in deiner Mitte** ruhen  
und immer wieder durch bewusstes **Atmen** zu ihr zurückfinden.  
Mögest Du dir **Zeit** nehmen,  
für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

Mögest Du dir die **Freiheit** nehmen,  
nicht alles perfekt machen zu wollen oder „müssen“.  
Mögest Du **gütig und geduldig** mit dir und anderen sein.  
Mögest Du dir erlauben, **jetzt so zu sein, wie du jetzt bist** und erkennen,  
dass Du jetzt schon „gut genug“ und liebenswert bist.  
Mögest Du andere so sein lassen wie sie sind.  
Mögest Du **Fehler verzeihen** und **Gutes loben**.

Mögest Du das **Leben annehmen**,  
wie es jetzt ist,  
von Moment zu Moment.

Mögest Du im **„Hier und Jetzt“** sein,  
loslassen was sein „sollte“ oder „müsste“  
und **in Frieden** sein, mit dem, was ist.

Mögest du **glücklich** sein.  
Mögest Du **gesund** sein.  
Mögest Du **zufrieden** und **gelassen** sein.  
Mögest Du **unbeschwert** sein.