



Praktische Hilfe zur Selbsthilfe - Hilfreiche Sprüche & Zitate

achtsamkeitundentspannung.de





Hilfreiche Sprüche & Zitate

Gedanken

Albert Einstein

Am Anfang gehört alle Gedanken der Liebe.
Später gehören dann alle Liebe den Gedanken.

Byron Katie

Ich lasse meine Überzeugungen nicht los -
ich hinterfrage sie - dann lassen sie mich los.

Arthur Schopenhauer

Wir denken selten an das, was wir haben, aber
immer an das, was uns fehlt.

Eckhart Tolle

Denke nicht nur mit deinem Kopf,
denke mit deinem ganzen Körper.

Marc Aurel

Es ist so leicht, unwillkommene und unliebsame Gedanken
zurückzuweisen, und schon hat man seine Ruhe wieder.



Hilfreiche Sprüche & Zitate

Liebe

Byron Katie

Wenn du die Liebe deines Lebens sehen willst - schau in den Spiegel

Eminem

Liebe ist nur ein Wort, aber du selbst definierst es.

Paulo Coelho

Liebe ist was dich lächeln lässt, wenn du müde bist.

Byron Katie

Ich liebe was ich denke - und fühle mich nie dazu verleitet, es zu glauben.

Buddha

Wer liebt, vollbringt selbst Unmögliches.

Thich Nhat Hanh

Wenn unsere Achtsamkeit diejenigen einschließt, die wir lieben, blühen sie wie Blumen auf.



Hilfreiche Sprüche & Zitate

Dankbarkeit

Karl Barth

Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.

Byron Katie

Dankbarkeit ist das was wir sind - ohne unsere Geschichten

Buddha

Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen.
Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.

Anselm Grün

Dankbarkeit gibt dem Leben Leichtigkeit
und Humor, Gelassenheit und Freiheit.

Celia Layton Thaxter

In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer

Unbekannt

Dankbarkeit bedeutet sich in das zu verlieben, was
man bereits besitzt.



Hilfreiche Sprüche & Zitate

Vergebung

Robert Brault

Das Leben wird einfacher, wenn man lernt, eine Entschuldigung anzunehmen, die man nie bekommen hat.

Lynn Johnston

Eine Entschuldigung ist der Superkleber des Lebens. Es kann fast alles reparieren.

Unbekannt

Die beste Entschuldigung ist ein verändertes Verhalten.

Roy T. Bennett

Machen Sie Verbesserungen, keine Ausreden. Suche Respekt, nicht Aufmerksamkeit.

Benjamin Disraeli

Entschuldige dich nie dafür, dass du Gefühle gezeigt hast. Wenn du das tust, entschuldigst du dich für die Wahrheit.



Hilfreiche Sprüche & Zitate

Freude

Albert Schweitzer

Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.

Fred Ammon

Die beste Schönheitscreme für das Gesicht ist ein Lächeln.

Bob Marley

Öffne deine Augen, schau nach innen. Bist du zufrieden mit dem Leben, was du lebst?

Fred Ammon

Wir sollten die Mundwinkel ein paar Millimeter höher tragen.

Jean-Paul Sartre

Freude ist die warme Sonnenseite des Geistes und des Leibes.