

5 Tage Innehalten

Impulse & Gedichte für bewusste
Momente

René Roldão

Eine Einladung

Dieses kleine Buch ist kein Ratgeber.

Es will nichts erklären und nichts verbessern.

Es lädt dich ein, für einen Moment stehen zu bleiben.

Zu lesen. Zu atmen. Zu spüren.

Die folgenden fünf Tage sind kein Programm.

Sie sind ein Raum.

Nimm dir, was dich berührt.

Lass liegen, was heute nicht passt.

Vielleicht genügt das schon.

Tag 1 – Ankommen



Die Sprache der Erde

In der Stille
atmet die Welt weiter –
leise, geduldig,
wartend darauf,
dass wir wieder zuhören.

Langsamer werden.
Den Puls spüren
unter unseren Füßen.
Uns erinnern,
dass wir nicht getrennt sind,
sondern ein Teil
von allem.

Hier, in der Ruhe,
finde ich mich selbst –
nicht verloren,
sondern endlich
zu Hause.

Einladung zum Innehalten:

- *Was nehme ich gerade wahr?*
- *Wo darf ich langsamer werden?*
- *Was möchte heute einfach da sein?*