



365 WEGE, *Kraft* ZU TANKEN

arsEdition



365 WEGE, *Kraft* ZU TANKEN

arsEdition



Jeden Tag Kraft und Inspiration schöpfen

Es gibt so viele Möglichkeiten, sich zu entspannen und Energie zu tanken. Sei es durch eine Pause in der Natur, ein Innehalten im Alltag, einen Gedanken, den man in Ruhe zu Ende führt, oder eine Inspiration, für die man sich öffnet.

Dieser Aufsteller bietet dir vielerlei Möglichkeiten, deine Kraftreserven wieder aufzufüllen.

Nutze die zahlreichen Zitate und Weisheiten, Impulse und Entspannungstipps für dich und starte jeden Morgen wieder neu gestärkt in den Tag.



Man muss
die *kleinen* Freuden aufpicken.

THEODOR FONTANE

Die Gewohnheit, alle Dinge
von der *Lichtseite* zu betrachten,
ist mehr wert
als ein Einkommen von Tausenden.



DAVID HUME

A photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with warm, orange and yellow hues, with some wispy clouds. In the upper left, there are three dark silhouettes of birds in flight. The ocean in the foreground has small, white-capped waves.

Wer *stark* ist,
kann sich erlauben,
leise zu sprechen.

THEODORE ROOSEVELT

Ruhig WERDEN.

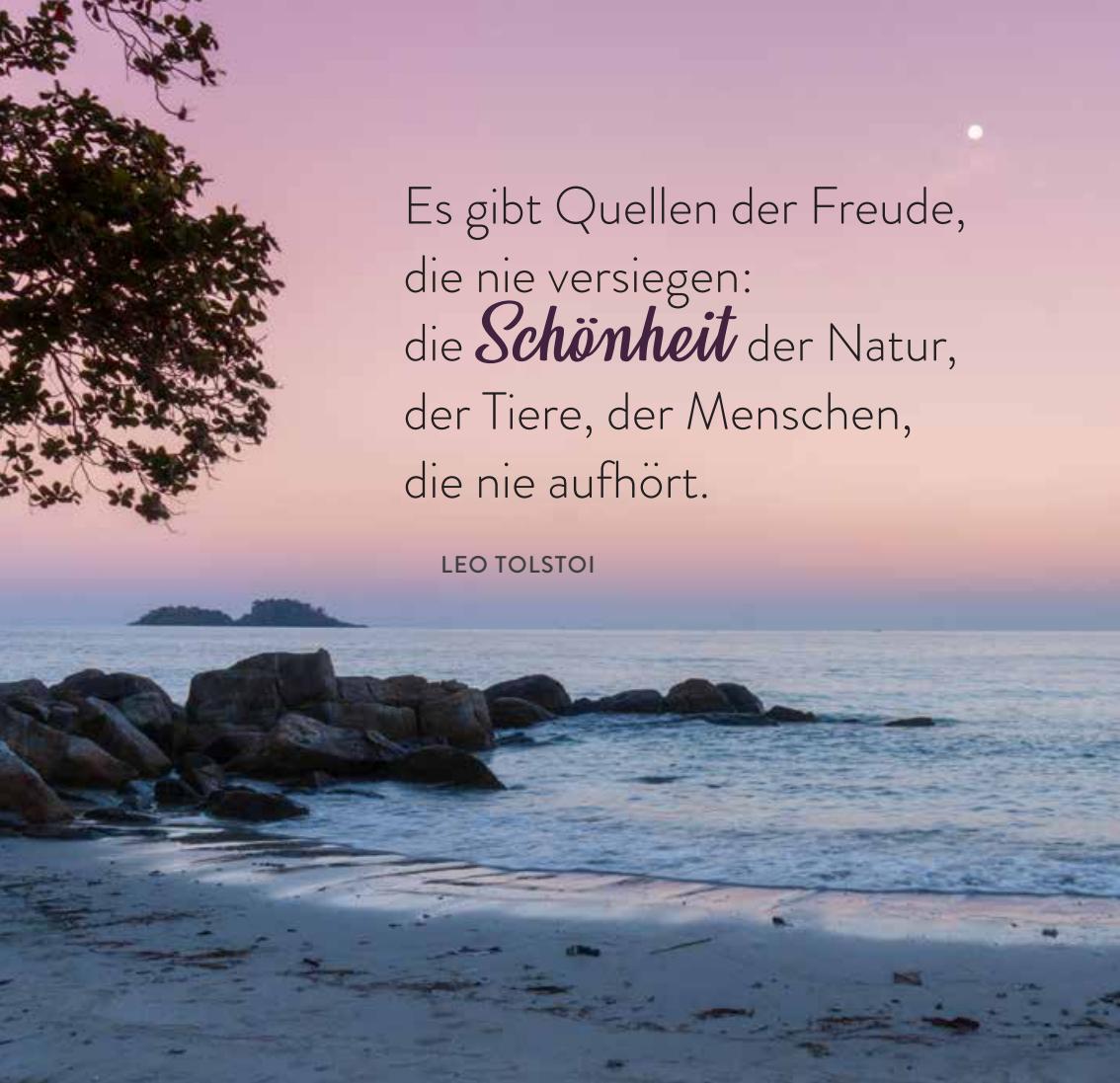
Suche dir deinen Wohlfühl-Ort,
an dem du dich nur auf dich selbst besinnst.
Atme ruhig ein und aus,
mehrmals und ganz bewusst.
Versuche, alle Geräusche zu dämmen.
Lass Stille zu.



Ihr aber seht und sagt: Warum?
Aber ich **träume** und sage: Warum nicht?

GEORGE BERNARD SHAW



A photograph of a beach at sunset. In the foreground, there are large, dark, angular rocks partially submerged in the water. The water is a deep blue, with some white foam at the shore. In the background, a small, flat-topped island is visible on the horizon under a sky transitioning from pink to orange and yellow. A large, dark tree branch with leaves is visible on the left side of the frame, partially obscuring the sky.

Es gibt Quellen der Freude,
die nie versiegen:
die *Schönheit* der Natur,
der Tiere, der Menschen,
die nie aufhört.

LEO TOLSTOI



Es ist besser,
ein einziges kleines *Licht* anzuzünden,
als die Dunkelheit zu verfluchen.

KONFUZIUS



Die *Glückseligkeit*
scheint in der Muße zu bestehen.

ARISTOTELES



Das *meiste* haben wir gewöhnlich
in der Zeit getan, in der wir meinten, zu wenig zu tun.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Es bleibt einem jeden
immer noch so viel *Kraft*,
das auszuführen,
wovon er überzeugt ist.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Das ganze Leben besteht
aus einem ständigen *Neubeginn.*

HUGO VON HOFMANNSTHAL





Jeder Tag ist ein neuer *Anfang.*

T. S. ELIOT

A close-up photograph of a flower, likely a daisy or similar, with numerous white petals and a green, textured center. The flower is set against a soft, teal-colored background that is slightly out of focus.

Hab *Geduld* in allen Dingen,
aber besonders mit dir selbst.

FRANZ VON SALES

SICH IN *Geduld* ÜBEN



Versuche,
ganz ins Hier und Jetzt einzutauchen.

Stell dein Bedürfnis zurück,
eine Situation sofort wieder
verändern zu wollen.

Nimm dir Zeit, deine innere Ruhe
wiederzufinden.

Frage dich: Was macht mich zufrieden?
Wann fühle ich mich wohl?