



**just-a-minute**

**Es braucht nur eine Minute  
um Deine Welt zu verändern!**

**[www.just-a-minute.de](http://www.just-a-minute.de)**

## **In nur einer Minute...**

*kannst du mit guten Wünschen und  
reinen Gefühlen Schwingungen  
des Friedens und der Liebe verbreiten  
und daran denken, dass Gedanken  
die Grundlage für alle Handlungen sind.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du daran denken, dass Glück  
»die Kunst zu leben« ist. Es ist  
die Fähigkeit, den Humor und  
den Zauber eines jeden Moments  
wahrnehmen zu können.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du erfahren, dass Glück kein Ziel, sondern eine Reise ist. Glück ist nicht morgen, sondern heute. Glück ist eine Sache der Entscheidung und von nichts und niemandem abhängig. Glück ist, wer du bist – nicht, was du hast.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich entscheiden zu lächeln.*

*Das Herz einer lächelnden Person  
strahlt durch alles hindurch; und es gibt  
kaum jemanden, der nicht zurücklächelt.  
Auch wenn dir nicht danach zumute ist:  
Lächle trotzdem...*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dein Ohr deinem inneren  
Lehrer zuwenden. Sei überzeugt  
von seiner Weisheit, dann wirst du  
dich nach innen wenden und ihm  
zuhören. Und du wirst erstaunt  
sein über das, was du hörst.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich entscheiden, alles zu akzeptieren. Erst die bedingungslose Akzeptanz gibt uns die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen und andere zu einer wirklichen Veränderung zu ermutigen.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du deinen Körper vollkommen entspannen und deine Gedanken verlangsamen. Dadurch sammelst du wieder neue Kraft an.*



## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, mit  
einer riesigen unsichtbaren  
Energiequelle verbunden zu sein.  
Hier kannst du Licht und Kraft  
tanken und fühlen, dass du  
wieder ganz wirst.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du mit jedem Ausatmen  
alle Sorgen loslassen und  
beim Einatmen ruhige und  
friedvolle Gedanken aus  
deinem Geist schöpfen.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich vollkommen auf  
etwas konzentrieren, ohne dich  
ablenken zu lassen, und dadurch  
in deiner Mitte bleiben.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du alle Ängste und Sorgen  
in ein imaginäres Boot legen  
und sie davontreiben lassen.*

*Dadurch fühlst du dich  
wieder leicht und unbeschwert.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich in deine innere Welt  
zurückziehen, die dir Sicherheit  
und Schutz bietet. Die Erfahrung  
deiner wahren Werte macht dich  
unabhängig von der Meinung anderer.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du alles loslassen – so wie ein Vogel seinen Ast verlässt, um wahre Freiheit zu erfahren. Solange man festhält, hat man Angst, etwas zu verlieren. Erst wenn man loslässt, eröffnen sich andere Möglichkeiten.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du ein Problem in eine  
Herausforderung verwandeln,  
indem du stets eine leichte und  
positive Grundeinstellung beibehältst.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, dass du wie ein Baum fest mit der Erde verwurzelt bist. Ruhe und Kraft steigen aus der Erde zu dir auf – Licht und Wärme der Sonne fließen durch die Baumkrone zu dir herunter.*



## **In nur einer Minute...**

*kannst du deinen inneren Ort der Stille  
aufsuchen, dich mit Energie anfüllen  
und voller Frieden und Gelassenheit  
wieder zurückkehren.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, ein tiefer stiller See zu sein. Dein Geist kommt mit dieser Stille in Berührung und wird davon durchflutet; und du erfährst deine wahrhaft friedvolle Natur.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich auf die Mitte deiner Stirn  
konzentrieren und dich als bewusstes  
Wesen wahrnehmen, welches voller  
innerer Ruhe durch seine Augen  
in die Welt schaut.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich auf den Raum zwischen  
deinen Gedanken konzentrieren und  
die darin liegende Kraft der Stille  
wahrnehmen: deine innere Stärke.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du deinen inneren Frieden über  
die Welt regnen lassen, um die Herzen  
der Menschen zu berühren und  
Hoffnung zu erwecken.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du mit ruhigen Gedanken  
und guten Gefühlen eine  
Atmosphäre der Unbeschwertheit  
und Sorglosigkeit erschaffen,  
in der sich jeder wohlfühlt.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, ein Leuchtturm zu sein, der stabil verankert ist, der mit seinem Licht den Weg für andere erhellt und ihnen Kraft für ihre Reise gibt.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, in einem  
Luftballon zu schweben und  
die Dinge aus der Vogelperspektive  
zu betrachten – mit Abstand.  
So bewahrst du deinen Frieden.*



## **In nur einer Minute...**

*kannst du unerschütterlich sein wie ein Fels in der Brandung. Denn du weißt, dass alles, was auch immer geschieht und dir begegnet, einen tiefen Sinn hat und deshalb gut ist.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du sehen, dass tief im Inneren  
deines Bewusstseins eine Oase  
des Friedens liegt. Es ist der flüssige  
Kern der Seele, der nicht heiß, sondern  
angenehm kühl ist und eine Quelle  
der Kraft und der Energie darstellt.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du im Ozean der Stille nach deinen ewigen Schätzen der Gelassenheit, Heiterkeit und Anmut tauchen. Du kannst schlechte Gefühle und Sorgen der Vergangenheit sich dort auflösen lassen und danach ganz leicht wieder auftauchen.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du daran denken, dass jede Situation dir Nutzen bringt – wenn du bereit bist, dies zu sehen. Sie ist eine auf dich zugeschnittene Lektion für deine persönliche Entwicklung.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du einem Menschen Kraft,  
Frieden, Liebe und Glück spenden,  
indem du ihm von Herzen gute  
Wünsche sendest.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dein Herz wie eine Blume  
öffnen – denn erst dann kann sich  
sein wahrer Duft in der Welt verbreiten.*

*Dieser Duft besteht aus den  
Eigenschaften und Werten  
deines Geistes.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du alles loslassen, was dich innerlich aus dem Gleichgewicht bringt, indem du erkennst, dass du ein Schauspieler bist und dass niemand kann deine Rolle so gut spielen, wie du.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dein Gleichgewicht  
zurückgewinnen – spüren, was  
dir wirklich wichtig ist – und wieder  
bei dir selbst ankommen.*



## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir eine Lotosblume vorstellen. Die Wurzel befindet sich im Schlamm, aber die Blüte schwimmt auf der Wasseroberfläche. So kannst du inmitten der Welt leben, aber unberührt bleiben von allem Unrat.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du in die Tiefen des Ozeans eintauchen. Kein Sturm und keine Welle werden dich zum Schwanken bringen, denn du bist im Urgrund der Wahrheit fest verwurzelt.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du einen Berg voller Probleme  
in einen winzigen Punkt verwandeln –  
so wie die gesamte Erde, aus großer  
Distanz betrachtet, als winziger Stern  
erscheint. Du brauchst nur zu fliegen.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dir vorstellen, ein freier  
Vogel zu sein, der sich über Zeit  
und Raum erhebt und alle  
Begrenzungen hinter sich lässt.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich völlig entspannen und  
dir einen Ort der unerschütterlichen  
Gelassenheit vorstellen. Du trägst  
in dir eine unendliche Stille –  
so tief wie das Meer.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du eine mutige Entscheidung wagen und umsetzen. Damit wirst du deine Ängste und Sorgen verjagen.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du in jedem Menschen  
etwas Gutes und Schönes sehen  
und damit Kritik und Abneigung  
ihnen gegenüber verhindern.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du jemanden um Verzeihung  
bitten und damit eine gebrochene  
Beziehung wieder kitten.*



## **In nur einer Minute...**

*kannst du das, was du nicht ändern  
kannst, akzeptieren und damit auf  
dem Fluss des Lebens die Gefahr  
von Zusammenstößen minimieren.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du zu der Einsicht gelangen,  
dass sich die Welt nicht um deine Person  
dreht. Dann brauchst du nicht mehr  
um dein Ego zu bangen, da in dir  
ein Schatz an Demut entsteht.*

## **In nur einer Minute...**

*kannst du dich tief in den inneren Raum  
deines Geistes zurückziehen – wie in  
eine sichere Höhle – und den Klang  
der Stille hören.*