



## *Deine 5 Sinne!*

Hören – Fühlen – Schmecken – Riechen – Sehen

Hören... Deine Ohren entwickeln sich schon im Mutterleib und wir brauchen unsere Ohren, um das Gehirn mit wichtigen, teils lebenswichtigen Informationen zu versorgen. Töne sind wichtig für unsere Orientierung, für unsere Gefühle, für unsere Sicherheit und für so viel mehr.

Fühlen... Deine Hände, dein gesamter Körper. Ohne das Fühlen könntest Du nicht erfahren, dass Du auch Körper bist. Du könntest keine anderen Gegenstände berühren, um zu erfahren, dass Du Du selbst bist und einen Körper hast.

Schmecken... Dein Mund. Welch wundervolle Erfahrung im Sommer, frische Erdbeeren vom Feld zu naschen und das volle Aroma auf allen Rezeptoren deiner Zunge zur Explosion zu bringen.

Riechen... Deine Nase. Was für ein Wunderwerk. Den ersten Lindenblütenfrühlingsduft, das rauschende, salzige, nach frischen Algen und Weite riechende Meer.

Sehen... Deine Augen. Pure Wahrnehmung, lernen, lesen, Farben, Strukturen, Bewegungen, was für eine aufregende Welt.

Viele denken, dass sie das Paradies erst erreichen, wenn sie gestorben sind und in den Himmel kommen. Ich glaube, dass wir bereits im Paradies wohnen und es nur vergessen haben. Haben wir nicht Alles bekommen.. eine Erde auf der das Essen wächst und das Trinken zu finden ist? Und haben wir nicht ganze FÜNF! Sinne bekommen, um permanente Schönheit um uns herum wahr nehmen zu können?

Ich weiß, nicht Alles auf der Welt ist schön, aber das ist nicht das Wichtige, sondern, dass Du Deinen FOKUS auf das SCHÖNE ausrichtest und dass Du in Deinem Moment voll und ganz da bist! Und dabei helfen Dir Deine Sinne!

## *Deine Sinne zeigen Dir das Paradies!*