

Sorgenstein

Viele Menschen haben Sorgen und Ängste in dieser Zeit.

Sie wissen nicht, was noch kommt und wie schlimm alles werden wird.

Wenn du vor lauter unruhigen Gedanken nicht zur Ruhe kommst, kann es dir helfen, wenn du nach draußen gehst und dir dort einen schönen Stein suchst.

Dies wird dein Sorgenstein.

Du hältst ihn in der Hand und denkst an die Dinge, die nicht loslassen.

Am besten schließt du dafür die Augen.

Nach einer Weile öffnest du die Augen wieder.

Du legst den Stein an einen besonderen Ort.

Deine Sorgen versuchst du mit dem Stein abzulegen.

Vielleicht machst du nun häufiger einen Spaziergang und bringst jedes Mal einen Stein mit, so dass du mit der Zeit einen kleinen Turm daraus bauen kannst. Mit der Zeit erinnert dich der Turm vielleicht weniger an deine Sorgen als an deinen schönen Spaziergänge.

