

## SEINS - MOMENTE

Dein Impulsgeber zur Klärung, was Dich gerade beschäftigt:  
Fragen, Prozesse, Unsicherheit. Jeder Moment ist eine  
Einladung, mit Dir in Kontakt zu kommen. Verbringe 2-3  
Minuten mitten am Tag mit Dir. Denn erst der Kontakt zu  
uns selbst bringt die Möglichkeit zu echtem Kontakt mit  
anderen Menschen. Zu Liebe, Glück, Vertrauen. Komm erst  
zu Dir und begegne dann der Welt neu.

VERENA von HARRACH



[www.vonHarrach.de](http://www.vonHarrach.de)

ISBN: 978-3-9817059-0-4

Preis: 8,95 Euro



SEINS - MOMENTE

VERENA von HARRACH



# SEINS MOMENTE

AUFBLÄTTERN  
UND  
ZULASSEN

## **DIE SEINS - MOMENTE geben Inspiration.**

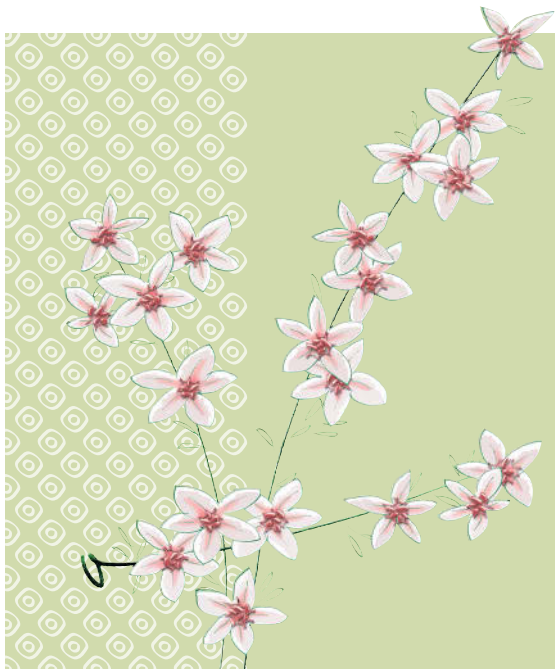
Versuche, Dein momentanes Thema zu beschreiben.  
Lass den Daumen über die Seiten gleiten.  
Öffne das Buch an der Stelle, die sich gut anfühlt.

## **DIE SEINS - MOMENTE helfen, Antworten zu finden.**

Formuliere eine Frage zu der Du einen Hinweis möchtest.  
Blättere durch das Buch bis Dich ein Wort anspricht.  
Wenn Du möchtest, beschäftige Dich mit dem Hinweis.

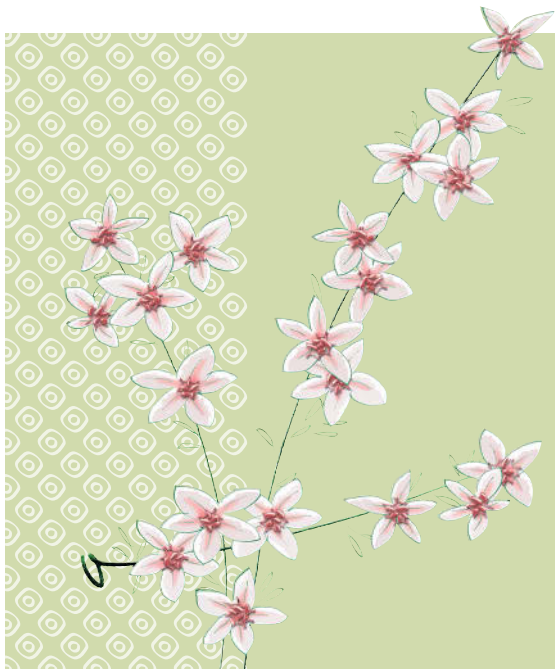


**V E R E N A   v o n   H A R R A C H**  
Körperdolmetscherin · Heilpraktikerin für Psychotherapie



## **ACHTSAMKEIT.**

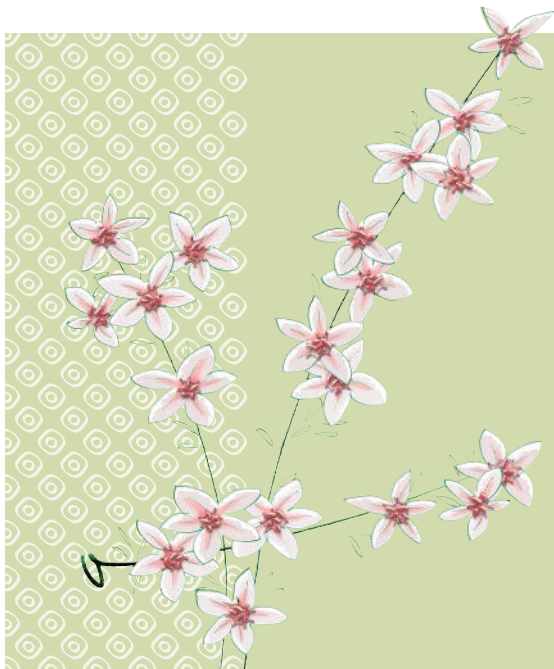
Wie ist es jetzt gerade?  
Reines Beobachten.



## **VERTRAUEN.**

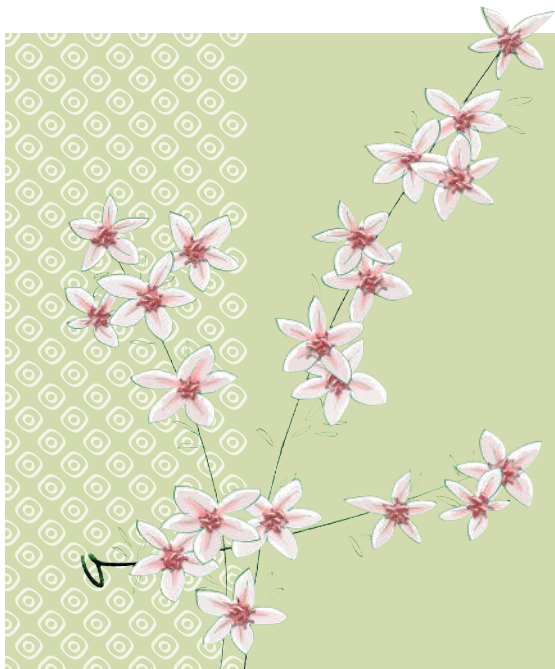
Dir selbst und anderen.

Es wird sich zeigen, wenn es soweit ist.



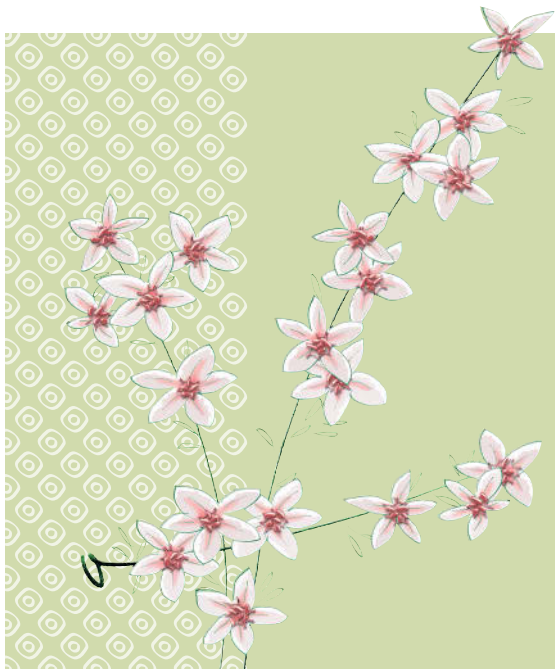
## **HERZENSÖFFNER.**

Was trägst Du in die Welt  
und was schöpfst Du aus ihr?



## **RELAX.**

Du musst nicht wissen,  
wohin die Reise geht.



## **SPÜREN.**

Wo zieht Deine  
Aufmerksamkeit hin?