



Frühlingsgrüße

Lieber Herr Mustermann

Ich erlebe diesen Frühling noch einmal besonders bewusst, da ich in diesem Jahr immer wieder krank war. Im Februar hat mich dann doch Corona noch erwischt und das hat mich erstmal wirklich „Schach matt“ gesetzt. Und auch als ich wieder negativ war im Test haben einige Symptome angehalten. So habe ich nun ein Gefühl, wie sich „Long Covid“ anfühlen kann und ich weiß auch, dass ich noch Glück habe, wie es ist und mache das Beste draus.

Was bleibt ist eine große Dankbarkeit, dass ich wieder gesund bin, mein Kopf klar ist und ich wieder Kraft und Energie habe für mein Leben und meine Arbeit. Dass das nicht selbstverständlich, ist erleben ich, wenn ich mich in meiner Arbeit und meinem Privatleben mit anderen austausche. Leistungsfähig zu sein, einen ganzen Tag arbeiten können, dann noch Freizeitaktivitäten, all das nehmen wir allzu häufig als selbstverständlich an. Und doch braucht es manchmal nicht viel, damit all das eingeschränkt ist.

Wenn wir Achtsamkeit üben, nehmen wir bewusst wahr, dass alles in Bewegung ist. Dass nichts für immer bleibt und vergeht. Das, was anstrengend ist ... vergeht. Das, was schön ist ... vergeht. Und der Frühling mit seinen zarten Farben, dem neu erblühen ist für mich ein so wundervolles Bild von „Am Ende wird es gut“.

Ich wünsche Ihnen, eine gute, schöne Zeit im „Hier und Jetzt“ – das zweite Video:

<https://youtu.be/qcuCpCv1iA?si=-EbR3OUIYby1--DR>



bringt es finde ich schön auf den Punkt. Und möge das erste Video



(https://youtu.be/mrOWDPkYyP0?si=zb_a_Wjt6Em9njoz)

Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern – bei mir funktioniert es einfach immer

Von Herzen

Ihre

Herzliche Grüße

Ihre

Ute Pulver



Ute Pulver

M: 0172-10 57 988

E: u.pulver@pulver-training.de

www.pulver-training.de

Populäre Links: | [Über uns](#) | [Events](#)

