

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „karuna“ vom 14. Januar 2022 08:30

Da Hunde die geborenen Buddhisten sind (leben im Hier und Jetzt), empfehle ich an dieser Stelle mal wieder die Bücher von Thich Nhat Hanh. Dieser Titel klingt zwar etwas dick aufgetragen, aber die Texte sind für mich zumindest sehr hilfreich, gelassener zu werden.

https://www.meditations.de/thich-nhat-hanh...MEaAq0bEALw_wcB

Ach und in kostenlosen App des "Plum Village", einem vom obigen Autor gegründeten Gemeinschaftsprojekt, gibt es kurze Meditationen zum Ausprobieren. Auch hier natürlich Geschmackssache, ausprobieren aber durchaus empfehlenswert 😊