

Dr. Daniele Ganser: Wie finde ich Frieden in mir? (Sebastian Heinzel 1. September 2021)

<https://www.youtube.com/watch?v=cCBZyjBTQfU>

In diesem Video spricht Dr. Daniele Ganser über die Bedeutung des inneren Friedens und der Achtsamkeit. Er betont, dass Gedanken und Gefühle wie fließendes Wasser sind, die kommen und gehen, und dass es wichtig ist, sich von ihnen zu distanzieren, um inneren Frieden zu finden. Ganser ermutigt dazu, die Natur zu genießen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen.

Stichpunkte:

- Dr. Ganser thematisiert den inneren Frieden und Achtsamkeit.
- Er vergleicht Gedanken mit fließendem Wasser, das nicht aufgehalten werden kann.
- Die Bedeutung der Natur für die persönliche Balance wird hervorgehoben.
- Er empfiehlt, sich von Medienkonsum zu distanzieren und bewusste Zeit für sich selbst zu nehmen.
- Der innere Frieden wird als Grundlage für den Weltfrieden betrachtet.

Quelle: Daniele Ganser

Einstelldatum: 2021-09-01

Revision #1

Created 27 April 2026 13:49:46 by Admin

Updated 27 April 2026 13:49:46 by Admin