

## **Metta-Meditation zum achtsamen Konsum**

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund und zufrieden sein.

Möge ich wissen, wann es genug ist.

Möge ich meinen Geist gut nähren und auf ihn achten.

Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Möge ich meine Achtsamkeit auf die kleinen Dinge des Lebens lenken.

Möge ich mich mit wohlwollenden Augen betrachten.

