

Ich bin einfach so dankbar, weil sich so verletzlich zu fühlen bedeutet, dass ich lebe."

Und zuletzt das, was ich glaube, dass wahrscheinlich das allerwichtigste ist: daran zu glauben, dass wir genug sind.

Denn wenn wir von einem Punkt ausgehen, der, so glaube ich, sagt:

"Ich bin genug."

Dann hören wir auf zu schreien und beginnen zu zuhören, sind liebevoller und freundlicher zu den Menschen um uns herum, und sind liebevoller und freundlicher zu uns selbst.

René Brown