



## Hogyan egyensúlyozzuk a hétköznapi hullámvasútnak?

Egyensúlygyakorlatok

**Fel a fejjel: egyensúlyozzuk a koronát!**

Kisebbségi érzéseinket  
ellensúlyozzuk a korona aranyával!

**Szédülés ellen: szegezzük tekintetünket a horizontra!**

Személyes értékrendem

**Fogd fel kalandnak, avagy hogyan járjunk Isten gumiszalagján?**

Mosolyogj vissza, és sok minden könnyebbé válik

**Egyensúlyozás: vállaljuk a bizonytalant, hogy biztosabbá váljunk!**

Mindennapi kenyereim...

**Hogyan tartjuk egyensúlyban kapcsolatainkat?**

Egyensúlyozzuk ki kapcsolatainkat!

**Biztonsági öv nélkül nem megy**

Kapcsoljuk be a „nem-övet”!



„Királyi gyermek vagy,  
kinek útjai szentek ...” (F. Gutschner)

**Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,**

szenteltessék meg a te neved.

Legyen meg a te akaratod,  
amint a mennyben, úgy a földön is.

Mindennapi kenyereinket add meg nekünk ma.

És bocsásd meg vétkeinket,  
miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.

És ne vígy minket kísértésbe,  
de szabadíts meg a gonosztól.

Mert tied az ország, a hatalom  
és a dicsőség mindörökké.

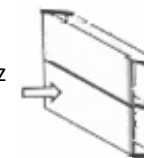
Ámen

## Így készíthetünk emlékeztetőt:

Vágjuk ki a két kört, és  
ragasszuk fel  
egy-egy CD-re.  
(A korona felül legyen.)

Tegyünk egy követ egy  
gyufásdobozba, aztán  
ragasszuk rá egy másik  
gyufásdobozt...

Itt a doboz  
a követ



...majd ragasszuk a  
gyufásdobozokat a  
korongok közé úgy, hogy a  
követ tartalmazó doboz a  
lehető legegyszerűbb kerületen.  
Már elkészült a  
„keljfeljancsi”, amely arra  
emlékeztet, hogy az  
egyensúly mélyről fakad:

**„Királyi gyermek vagy,  
kinek útjai szentek.”**