

## Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

### Tag 3: Dein inneres JA

Dein Glück und dein Leid sind von deinen Taten abhängig,  
nicht von meinen guten Wünschen.

(Jack Kornfield)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Konntest Du Dich bei dieser Session gut entspannen?
2. Spürst Du die Fülle in Deiner Mitte? Oder bedarf es dazu noch ein wenig der Übung? Kein Problem. Wenn Du Deiner Atmung folgst, stellt sich auch bald Dein inneres JA ein.
3. Bitte notiere Dir: Wer willst Du am Ende dieses Tages sein, wenn Du zu Bett gehst? ... und dann lies mal heute abend nach.
4. Welche Aktivitäten geben Dir ein gutes Gefühl des Lebens und der Ausgeglichenheit?  
Bist Du bereit, zumindest eine dieser Aktivitäten zu Deiner täglichen Praxis zu machen, auch nur für ein paar Minuten?  
Was hast Du zum Beispiel heute vor, um Dir Gutes zu tun?  
Am besten ist es, wenn Du einen detaillierten Wochenplan dazu erstellst, denn wenn Du Dir selbst gibst, wird das Universum Dein Spiegel sein.