

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 7: Minuten- Meditation

Veränderungen vollziehen sich nur,
wenn wir etwas tun,
dass gegen alles verstößt,
was wir sonst gewohnt sind.
(Paulo Coelho)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Wie kannst du diese Übung in deinen Alltag einladen? Wann wirst Du diese Meditation heute wiederholen?
2. Möchtest Du Dich in den nächsten Tagen mit einem persönlichen Signal (ein Punkt auf deiner Hand, ein besonderer Gegenstand, der an deinem Arbeitsplatz liegt) daran erinnern, immer wieder innezuhalten?
3. Welche Wunder und Geschenke sind Dir in dieser Woche widerfahren? Nimm Dir etwas Zeit für diese Liste und noch einmal jeden Tag durch. Für die Zukunft könntest Du auch erwägen, eine ständige Liste zu führen, in der Du die Wunder, die Du erlebst, unmittelbar festhältst. Jedes Mal, wenn es uns gelingt, Wunder zu erkennen oder Teil von ihnen zu sein, verbessern wir uns und die Welt um uns herum.