

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 9: Chakren- Meditation – Dein Sakral-Chakra

Tu, was Du willst.
Aber nicht, weil Du musst.
(Buddha)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu Beginn der Meditation?
2. Was tust du, um dich selbst zu verwöhnen?
3. Was brauchst Du, um Dich wirklich reich und in Fülle zu fühlen?
4. Wie oft durchbrichst Du deine Routine, um immer wieder die Abenteuer Deines Lebens zu erfahren?
5. Auf welche Weise hast Du Dir selbst Grenzen auferlegt, um anderen gegenüber Deine Einzigartigkeit zu verbergen? Sei bitte möglichst genau und spezifisch.

Welche Schritte möchtest Du unternehmen, um mehr von Deinem wahren großartigen Ich mit der Welt zu teilen?