

## **Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge**

### **Tag 2: Atme in Dein Herz**

Wir finden durch den Akt des Machens heraus, wer wir sind.

(Kleon)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Konntest Du Dich bei dieser Session gut entspannen?
2. Spürtest Du Dein Herz?
3. Welche Energie nimmst Du heute mit in den Tag?
4. Denk bitte darüber nach, wie Du Verwandten, Freunden oder Kollegen Deine Wertschätzung ausdrücken könntest. Es wäre schön, wenn Du jeden Tag zumindest einer Person gegenüber Dankbarkeit ausdrückst. Wenn es Dir gelingt, dafür auch noch den günstigsten Moment zu finden, wirst Du sehen, wie sich die Herzen Deiner Mitmenschen öffnen. Du wirst nur Segen ernten.