

## Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

### Tag 1: Atemmeditation

Der Atem ist die Stimme deines Lebens.

(Teebeutel-YOGI)

1. Wie ging es Dir mit dieser Meditation? Hast Du Dich wohlgefühlt?
2. Konntest Du Dich gut entspannen?
3. Wann wirst Du diese Übung heute nochmal durchführen? Im Büro? Am Küchentisch? Abends im Bett?
  
4. Schreibe 5 Dinge auf, wie Du der Welt gern erscheinen willst.  
Wie möchtest Du von anderen Menschen wahrgenommen werden?  
Was kannst Du tun, um Dich so zu präsentieren, dass die Menschen Dich annehmen, unterstützen und lieben?  
Sei bitte hier sehr spezifisch. Noch während Du schreibst, schaffst Du Wandel und veränderst bereits Deine Wirklichkeit.  
Nimm Dir also Zeit für diese Übung.