

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 5: Geduld ein – Unruhe aus

„Geduld ist das Vertrauen, das alles kommt, wenn die Zeit reif ist.“
(Unbekannt)

1. Wie geht es Dir nach dieser Meditation?
2. Wann im Verlauf des Tages wirst du dich an deinen Atem erinnern?
3. Was möchtest Du heute abend in Dein Tagebuch schreiben, wie dir dieser Tag gelungen ist?
4. Bitte stell Dir heute selbst die Frage: “Wer bin ich?”. Lass die Antwort frei fließen, notiere einfach los, zehn Minuten lang, ohne Unterbrechung und Selbstzensur. Kümmere Dich auch nicht um Rechtschreibung und Satzbau! Lass es einfach fließen und schau, was herauskommt!