

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 6: Strahle Liebe aus

Was wir kontrollieren wollen, das können wir nicht lieben.
(Güler Temiz)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Schreib deine Eindrücke aus dieser Übung nieder
2. Wann wirst du diese Übung wiederholen?
3. **“Du bist ein vollkommen geliebtes und liebenswertes Wesen”.**
Was geht in Dir vor, wenn Du diesen Satz hörst? Findest Du Dich in dieser Aussage zu hundert Prozent wieder? Es reicht bereits, den derzeitigen Zustand immer wieder zu beäugen. Schon dadurch öffnest Du Dich jedes Mal ein bisschen mehr für die Liebe, die Du suchst und verdienst.