

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 17: Atemtrance

Nimm Dir jeden Tag die Zeit,
still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen.
Achte auf die Melodie des Lebens,
welche in Dir schwingt.
(Buddha)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Schreib deine Eindrücke aus dieser Übung nieder.
2. Wann wirst du diese Übung wiederholen? Reserviere Dir Deine persönliche Zeit.
3. Wie fühlst Du Dich, wenn Du die Augen schließt und Dich auf das Atmen konzentrierst?
4. Wie positiv würde es sich auswirken, wenn Du es jeden Tag schaffen würdest, ein paar Minuten zu finden, um bewusst zu atmen?
5. Wie kannst Du Deinem täglichen Leben mehr Lebensenergie schenken?

Tipp für morgen: Halte Dir bitte ein Stück Schokolade oder eine andere Leckerei (Rosine, eine Trockenfrucht o.ä.) bereit.