

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

### **Tag 8: Chakren- Meditation – Dein Wurzel-Chakra**

Tu es oder tu es nicht.  
Aber hör auf, es zu versuchen.  
(Zen)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Wie fühlst Du Dich jetzt im Vergleich zu Beginn der Meditation?
2. Wie sicher fühlst Du dich in Deinem Leben? Was brauchst Du, um Dich sicherer zu fühlen?
3. Erlaubst Du Dir, von dem Leben zu träumen, das du dir wünschst? Wann beginnst Du damit?
4. Erstelle eine Liste Deiner Gedanken und Überzeugungen über Dich und die Welt, die Dich eventuell davon abhalten, die Wunder in Deinem Leben wahrzunehmen.
5. Erstelle bitte eine Liste von zehn Dingen, die Du an Dir selbst liebst, das können auch ganz kleine Eigenschaften sein. Da wir nicht immer die Möglichkeit haben, uns selbst im besten Licht erscheinen zu lassen, sollten wir nett mit uns sein. Vielleicht brauchst Du auch etwas Zeit, bevor Dir etwas einfällt.

Erlaube es Dir einfach, die Wahrheit Deiner Großartigkeit niederzuschreiben und genieß diesen Moment. Wenn Du meinst, Du hast Dich festgefahren, atme tief ein und geh die Sache wieder ganz einfach an. Wenn es Dir gelingt, Dich selbst zu feiern, werden auch Deine Beziehungen davon profitieren.