

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 15: Meditation durch alle Chakren

Gib dem Universum ein bisschen Zeit.

Und dann beobachte, wie sich die Dinge perfekt fügen,
auch wenn du es nie für möglich gehalten hättest.

(Bahar Yilmaz)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Wie hat die Meditation auf dich gewirkt?
2. Kannst du die Energie der Chakren spüren?
3. Welches Chakra hat dich spontan am meisten angesprochen?
4. Die Musik Deiner Seele spielt immer in Dir. Es reicht zuzuhören und Du hörst sie ganz deutlich. Welche Botschaften hast Du während Deiner heutigen Meditation vernommen?