

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 12: Chakren- Meditation – Dein Kehl- Chakra

Man kann nicht nicht kommunizieren.
(Watzlawick)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Hörst du deine innere Stimme?
2. Teilst du der Außenwelt deine Gedanken mit?
3. Redest du nur oder hörst du auch zu?
4. Drängst du oder kannst du warten?
5. Schätzt du dich eher als gehorsam oder als eigensinnig ein?

Welche dieser Punkte möchtest Du gern für Dich verändern?

6. Denk bitte einmal darüber nach, wie Du mit Dir sprichst.

Redest Du auf freundliche und liebevolle Weise mit Dir selbst?

Beschreibe bitte die Botschaften, die Du Dir selbst Tag für Tag sendest. Bist Du dabei geduldig, nett oder ärgerlich mit Dir? Sei bitte so genau wie möglich.