

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 10: Chakren- Meditation – Dein Nabel- Chakra (Solarplexus)

Alles, was Du tust, wirkt.

Alles, was Du nicht tust, wirkt auch.

(Karindrawings)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Welches Gefühl hast Du jetzt in deiner Bauchgegend?
2. Ist Dir bewusst, dass Du in jeder Situation frei entscheiden kannst, was der nächste Schritt ist?
3. Wie bringst du deine aufgestauten Emotionen zum Ausdruck und verarbeitest sie? Wie gehst du mit Wut, Verzweiflung und Minderwertigkeitsgefühlen um?
4. Wo in Deinem Leben kannst Du noch mehr Verantwortung für Dich übernehmen? Bist Du bereit dazu?
5. Bitte schreibe drei positive Behauptungen über Dich selbst auf ("Ich bin..."). Versuch, mitfühlende und aufmunternde Worte zu finden, am besten, indem Du genau die Bereiche ansprichst, mit denen Du die meisten Schwierigkeiten hast, sie zu akzeptieren.