

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 18: beim Essen nur essen

Das Aussortieren alles Unwesentlichen
ist der Kern aller Lebensweisheit.
(Laotse)

Reflexion in Deinem Tagebuch:

1. Wie hat dir diese Meditation gefallen?
2. Kannst du Dir vorstellen, ab jetzt achtsamer zu essen? Wie willst Du das umsetzen? Mach Dir dazu bitte Notizen.
3. Welche positiven Botschaften kannst Du Deinem Körper heute senden, um die Liebe zu Dir selbst unter Beweis zu stellen und Deinen Körper zu stärken?