

14 Tage Achtsamkeit

Retreat Nr. 6 für zu Hause: Übe, täglich zu meditieren

Januar 2021

Meditationstagebuch von _____

*„Wir kümmern uns am besten um die Zukunft, indem wir uns sorgfältig um den gegenwärtigen Augenblick kümmern“
(Jon Kabat-Zinn)*

Du darfst ab jetzt jeden Tag meditieren. Nach deiner Zeit in der Stille kannst du dir immer ein Minütchen Zeit nehmen, um Notizen dazu zu machen: Gedanken/Ideen/Inspiration zu deiner heutigen Meditation (z.B.: Wie war dein Meditationssitz? Was sagt dein Körper? Hat sich die Meditation lang angefühlt? Warst du sehr abgelenkt? Kamen Gefühle hoch? Etc.)

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Tag 8

Tag 9

Tag 10

Tag 11

Tag 12

Tag 13

Tag 14

Geschafft! 14 Tage praktizierte Achtsamkeit, ganz für dich! Wie geht es dir? Wenn es mal nicht geklappt hat oder du keine Zeit oder Muße gefunden hast - schenk' dir ein Lächeln und freu' dich an all den anderen kostbaren Momenten, die du dir geschenkt hast. Bis bald! xxx