

RAMA DAMA

5 TAGE ACHTSAMKEIT

Retreat für zu Hause: Übe, täglich zu meditieren.

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 dir Notizen dazu zu machen: Gedanken - Ideen - Inspirationen zu deiner heutigen Meditation.

Du könntest dir zum Beispiel folgende Fragen stellen:

Hast du die Meditation als lang empfunden?

Wie war dein Meditationssitz?

Was sagt dein Körper?

Warst du sehr abgelenkt?

Kamen Gefühle hoch? ...





TAG 1

TAG 2

TAG 3

TAG 4

TAG 5

Geschafft! Fünf Tage praktizierte Achtsamkeit, ganz für dich!
Wie geht es dir? Wenn es einmal nicht geklappt hat und du keine Zeit
oder Muse gefunden hast, dann schenk' dir ein Lächeln und freu' dich
über all die anderen kostbaren Momente, die du dir selbst geschenkt hast.

Bis bald!
Deine Bärbel