

MENTAL ABLENKUNGSFREI

NOTIZEN

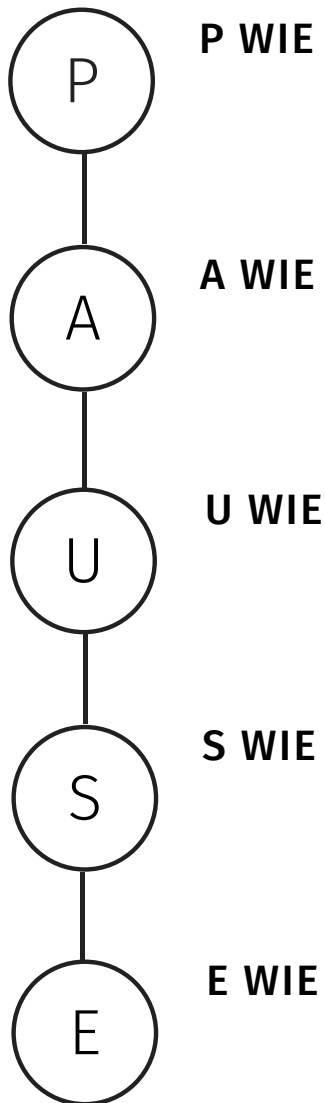


Was kann ich ganz konkret verstehen und tun, damit ich so frei wie möglich meditieren kann?

WWW.PRACTICETHENOW.DE

WIE SCHÖN WÄRE ES, ...

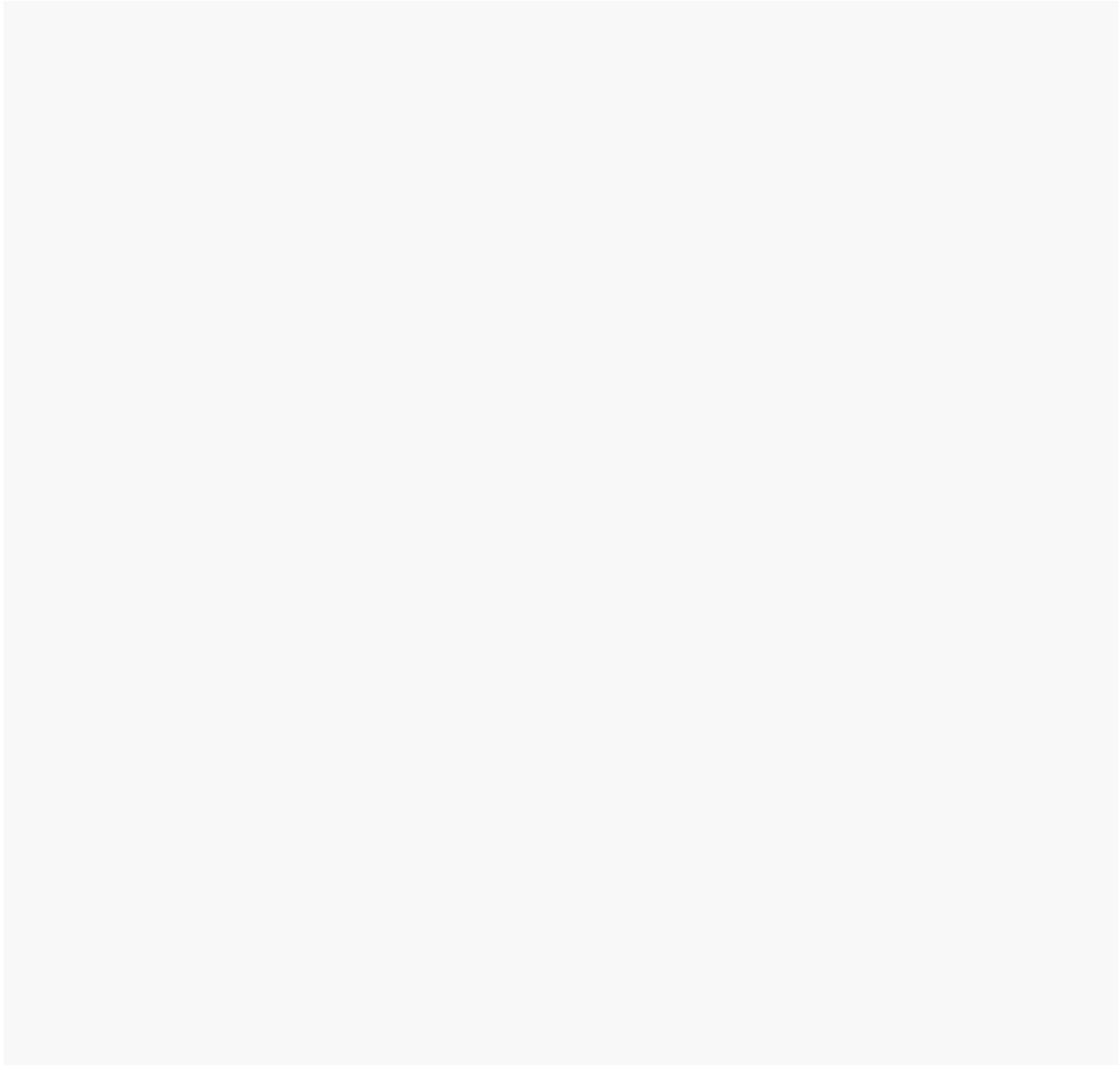
Wie schön wäre es, wenn es sich wie eine PAUSE anfühlen würde in unserem Kopf, wenn wir am Meditationstag meditieren und sich die ersten Gedanken an den Sonntag und die Woche danach zeigen. Und so oder noch entspannter darf es für Dich werden.



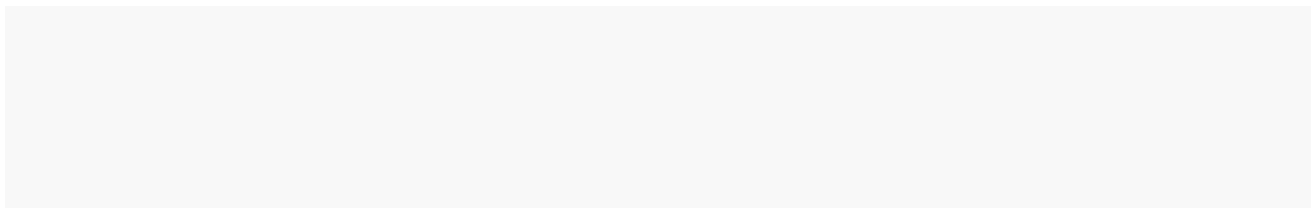
WELCHES IST GEFÜHLT DEIN GRÖSSTER HEBEL:

P

Das nehme ich mit:

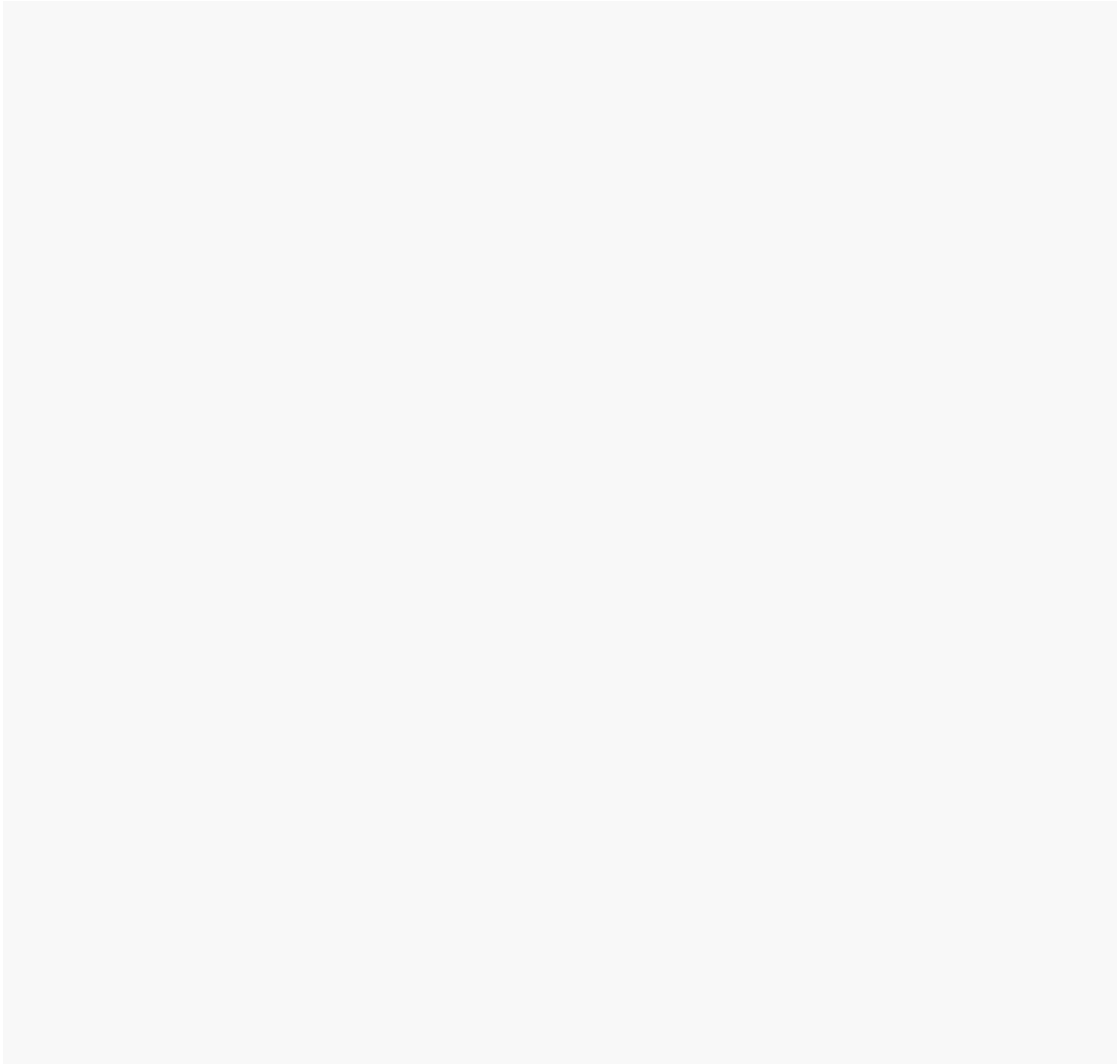


WAS MACHE ICH GANZ PRAKTISCH?

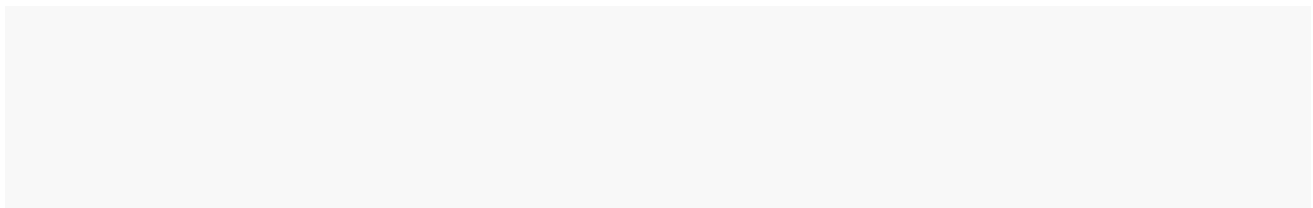


A

Das nehme ich mit:

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their response to the prompt above.

MEIN IST HIER FÜR MICH ZENTRAL?

A smaller, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their response to the prompt above.

U

Das nehme ich mit:

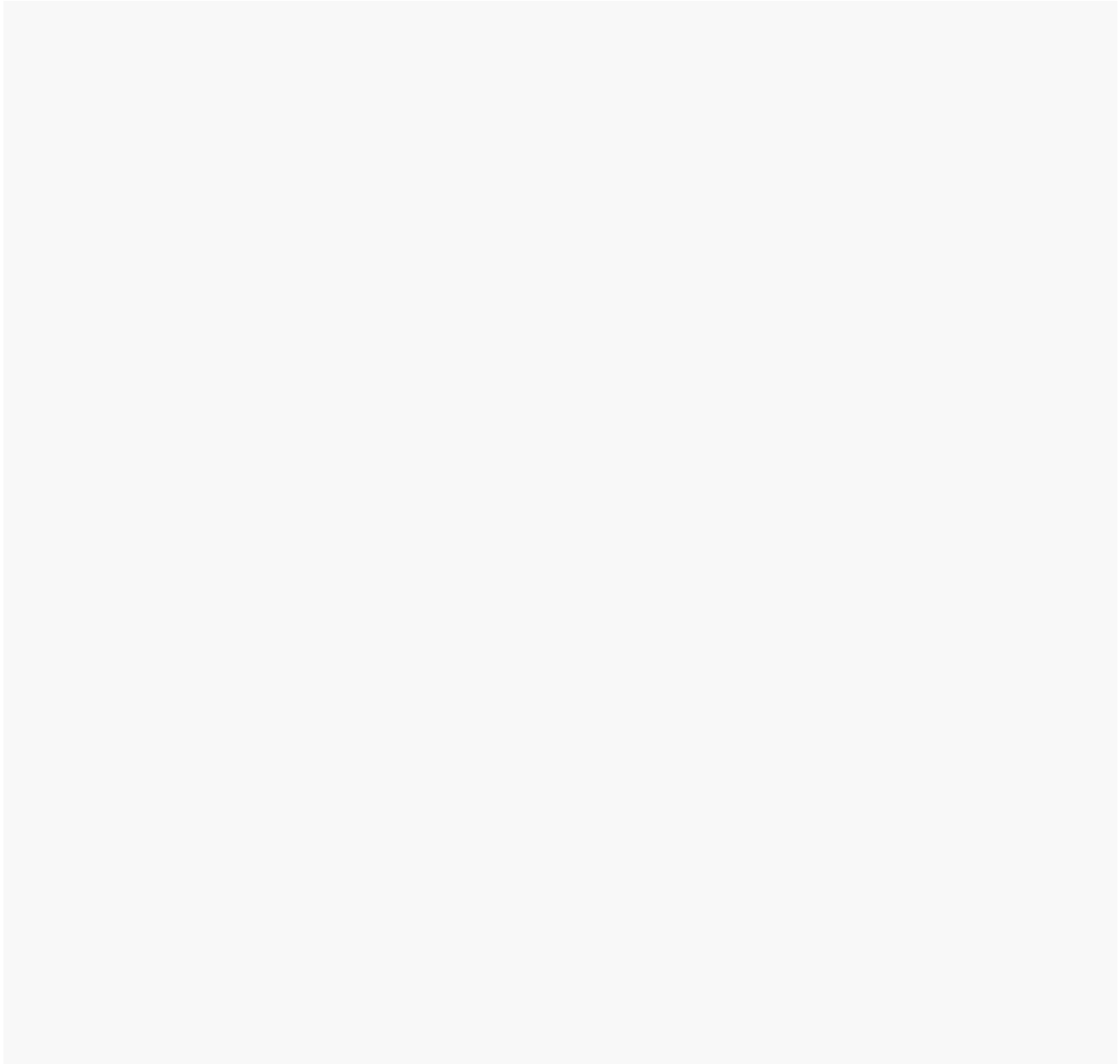
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down what they are taking away from the experience.

DIE EINE SACHE, DIE ICH GANZ PRAKTISCH MACHE:

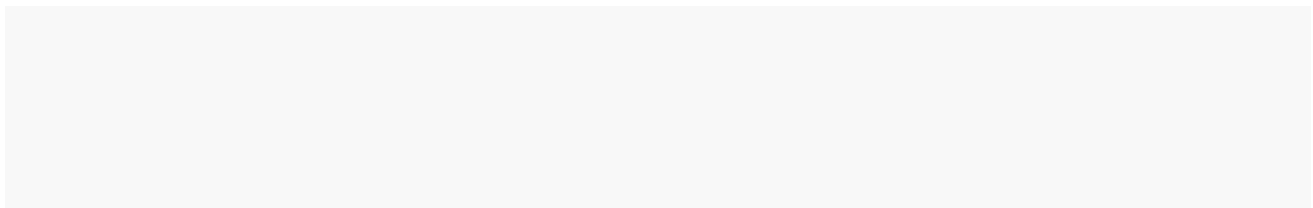
A smaller, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down one specific practical action they will take.

S

Das nehme ich mit:



MEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS:



E

Das nehme ich mit:

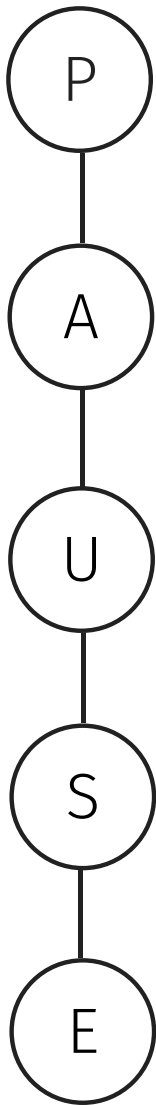
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down what they are taking away from the practice.

MEIN ENTSPANNUNGSANKER:

An empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down their relaxation anchor.

ZUSAMMENFASSUNG

Trage Dir hier auf einen Blick deine zentralen Erkenntnisse, Stichworte, die nächsten Schritte oder Fragen ein.



WOFÜR BIN ICH GERADE DANKBAR?