

MENTAL ABLENKUNGSFREI

NOTIZEN

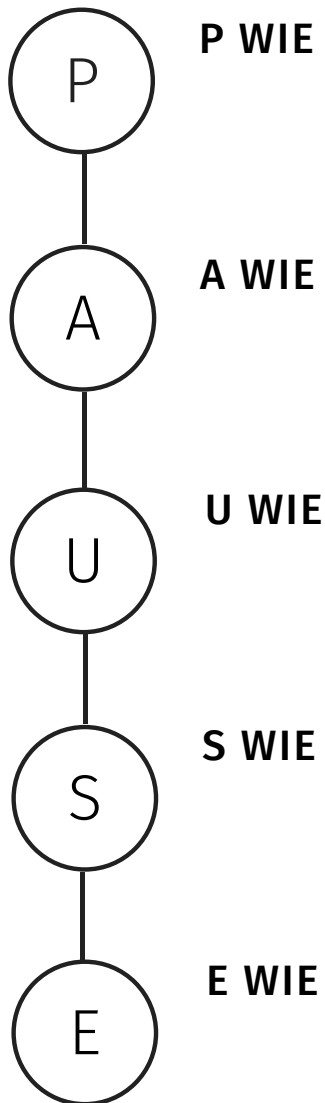


Was kann ich ganz konkret verstehen und tun, damit ich so frei wie möglich meditieren kann?

WWW.PRACTICETHENOW.DE

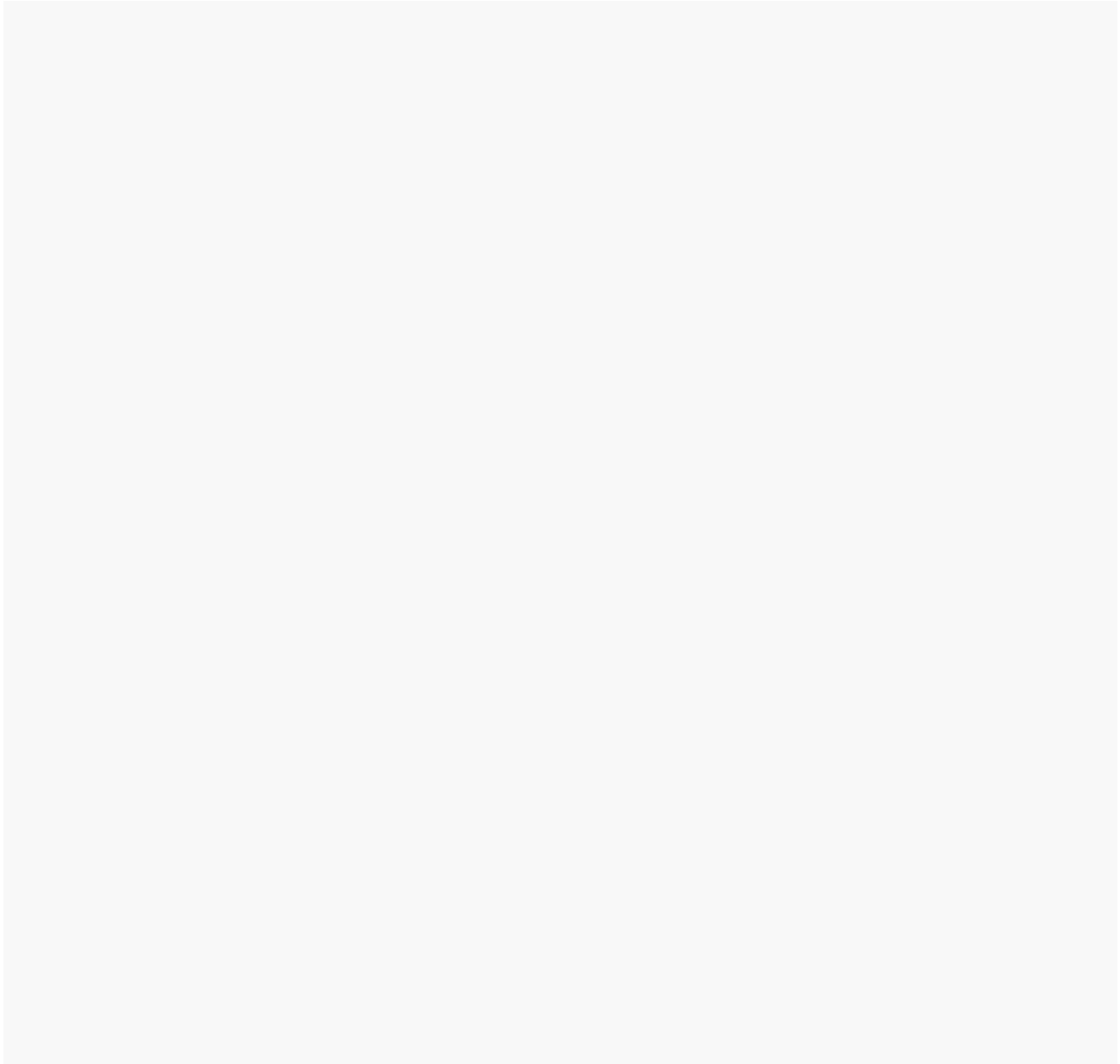
WIE SCHÖN WÄRE ES, ...

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:

WIE KANN ICH MEHR "PAUSE" IN MEINE NÄCHSTE WOCHE UND SO SCHON IN MEINEN MEDITATIONSTAG BRINGEN?



WAS BRAUCHE ICH DAZU? WAS IST EIN ERSTER SCHRITT?

