

TAG 12 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Energiequellen



Eine achtsame und gelassene Grundhaltung zu haben, setzt voraus, das man sich kennt und mit sich im Kontakt ist.

Es ist wichtig zu erkennen, worin die eigenen Bedürfnisse und Wünsche liegen.

Ebenso wichtig ist es, zu wissen woraus, wobei oder worin man seine Kraft schöpft. Es ist wie mit deinem Handy. Wenn Du es nicht regelmäßig lädst, ist das Akku irgendwann leer und Du kannst es nicht mehr benutzen.

Und so musst auch Du Dich regelmäßig aufladen und Energie tanken.

Kennst Du Deine Energiequellen?

Na bestimmt kennst Du sie. Oft werden hier dann der Urlaub oder Tätigkeiten in der arbeitsfreien Zeit benannt.

In der Kultivierung der Achtsamkeit geht es jedoch auch um Deine Energiequellen innerhalb Deines Alltages auszukosten.

In Deinen nicht freien Zeiten.

Was bereitet Dir Freude?

Woraus schöpfst Du tagtäglich Deine Kraft und Energie?

Schreibe sie hier auf:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

