

**563a Übung
Einsamkeit in
Alleinsein wandeln**

spirituelle Einsamkeit

- in welcher Bewusstseinsstruktur bist du einsam?
- arbeite mit Übung Alleinsein in Sosein wandeln
- wechsle deinen Bewusstseinszustand

stelle fest, wie du einsam bist

- wo im Körper?
- welches Gefühl?
- welches Glaubenssystem?

leidest du darunter

- nein → Ende der Übung
- ja

psychische Einsamkeit

- arbeite mit Übung Leiden vermeiden
- arbeite mit Übung Projektionen zurücknehmen

soziale Einsamkeit?

- suche Gesellschaft
- wenn du dazu nicht bereit bist → arbeite mit psychischer Einsamkeit