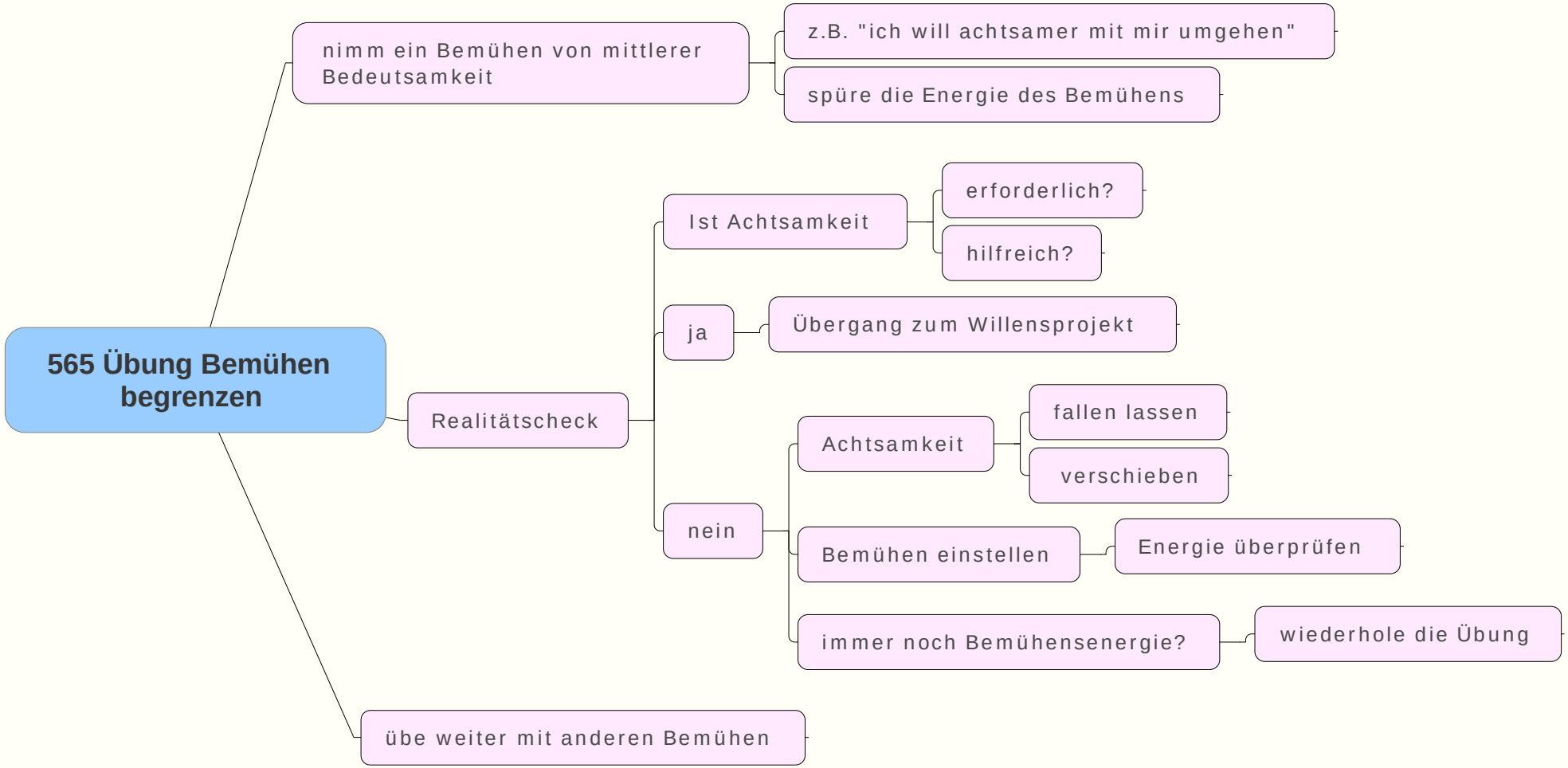
565 Übung Bemühen begrenzen
nimm ein Bemühen von mittlerer Bedeutsamkeit
z.B. "ich will achtsamer mit mir umgehen"
spüre die Energie des Bemühens
Realitätscheck
Ist Achtsamkeit
erforderlich?
hilfreich?
ja
Übergang zum Willensprojekt
nein
Achtsamkeit
fallen lassen
verschieben
Bemühen einstellen
Energie überprüfen
immer noch Bemühensenergie?
wiederhole die Übung
übe weiter mit anderen Bemühen