

11 Angebot: Meditieren lernen

Vielleicht kommst du schwer zur Ruhe. Vielleicht sehnst du dich nach Entspannung. Möglicherweise hast du Partner oder Bekannte, die meditieren, denen gegenüber du dich aber nicht öffnen möchtest. Vielleicht möchtest du um es nur mal so auszuprobieren meditieren.

In diesem Lernprogramm werden viele Zugänge ins Innere angeboten. Einer davon ist das Meditieren. Wenn du das ausprobieren möchtest, ob dieser Zugang bei dir wirkt, wende dich den folgenden Einheiten zu.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) Meditation anleiten 541
- (-) die innere Stille entdecken 317, 502b, 548
- (-) Nur-Tätigkeiten nutzen 318, 534
- (-) Anleitungen zu Konzentration 545

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über kontakt@dasganzeselbst.de .

Selbsteinschätzung Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?