

Reflektion - Achtsamkeit in Deinem Leben



Wenn Du jetzt auf die letzten Wochen, seit das Achtsamkeitstraining begann, zurückschaust, was hat sich da für Dich in Deinem Leben verändert? Welche konkreten Unterschiede gibt es zu vorher ...

in Bezug auf Deinen Körper, evtl. auch Schmerzen?

in Bezug auf Deine Gedanken, Deine Stimmungen und Gefühle?

in Bezug auf Deinen Umgang mit anderen Menschen und mit Dir selbst?

in Bezug auf Deinen Alltag?

in Bezug auf das, was Dir wichtiger / unwichtiger geworden ist?

in Bezug darauf, wie Du die Welt siehst / erlebst?