

Meditationskarte – Ich sehe mich selbst



Setze oder stelle dich bequem hin.

Lege eine Hand auf dein Herz und atme ruhig ein und aus (3–5mal)

Sprich innerlich:

Ich sehe mein Verhalten - Ich verurteile mich nicht.

Ich gehe in meinem Tempo weiter.

Diese Meditation darf jederzeit wiederholt werden.