

Being Yourself – Achtsamkeit in 52 Wochen

Reflexionsfragen zu Rumi „Das Gasthaus“:

1. Welche Gefühle sind derzeit häufig bei Dir zu Gast?
2. Welche davon begrüßt Du gerne?
Welche möchtest Du schnell wieder loswerden?
3. Gibt es Gefühle, die Du vermeidest oder sogar verdrängst?
4. Wie möchtest Du Dich selbst und Deine Gefühle behandeln?
5. Je nachdem, wie die Antwort zu 4 ausfällt: Wie geht es dann Deinen Gefühlen?
6. Wie wäre es, allen Gefühlen, egal ob angenehm oder unangenehm, Raum zu geben? Denn sie sind ja sowieso schon da? Wie verändern sie sich, wenn Du ihnen Raum gibst?
7. Was könnte der Grund sein, warum sie da sind? Suche nach dem Warum von Freude, Wut, Angst, usw...wenn sie auftauchen.

Und last but not least: Was hältst Du von einem gemeinsamen Zoom – Termin, einen Q & A – Abend, an dem wir live und gemeinsam in die Reflexion und Meditation gehen können?
Ich freue mich über Deine Antworten.
simone.schatz@t-online.de