

Tag 17:

Herausforderungen beim Meditieren meistern

- ✓ Negative Gefühle zeigen Dir, wenn Du Dich in einer Sackgasse befindest, also einer Krise.
- ✓ Krisen rütteln Dich durch. Sie sind dafür da, dass Du mit Deinem Bewusstsein wachsen kannst.
- ✓ Gehe in Meditation, fühle die negativen Emotionen und löse sie.
- ✓ Positive Gefühle zeigen Dir dann den Weg aus der Sackgasse. Wenn Du Dich in Deine Mitte begibst, zeigt Dir Dein Herz die Richtung, wo es hingehen soll.



