



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## Monat 10:

- 1. Aufgabe:  
Meditations-Tagebuch  
schreiben**
- 2. Vorlage**



# 1. Aufgabe:

## Schreibe Dir auf, wie die Meditationen waren.

- Jede Meditation kann kleine oder größere Aha-Erlebnisse mit sich bringen. Du lernst Dich beim Meditieren selbst kennen. Du erfährst viel über die eigenen Stärken und Schwächen.
- Im Laufe der Zeit lernst Du einige Tricks kennen, die bei Dir funktionieren, um immer stärker und schneller in den gegenwärtigen Moment zu gelangen.
- Du sammelst Erfahrungen, wie sich Deine Körperempfindungen auf die Meditationsqualität auswirken. Dir wird bewusster, welche Gefühle Dich ablenken, welche Themen oder Probleme sich in Deinen Gedanken festbeißen.
- Je nachdem, wie stressig Dein Tag vor der Meditation verlaufen ist, kann dies großen Einfluss auf Deine Konzentration und Entspannung haben. Je mehr Erfahrungen Du sammelst, wie Du mit diesen Einflüssen geschickt umgehen kannst, desto leichter kommst Du im Jetzt an.



# 1. Aufgabe:

## Schreibe Dir auf, wie die Meditationen waren.

- Halte Deine Erfahrungen fest, indem Du Deine Fortschritte, Phänomene, außergewöhnliche Ereignisse etc. notierst.
- Bestimmte Situationen und Probleme tauchen immer wieder auf und bilden ein Muster. Hast Du einmal einen erfolgreichen Umgang damit entwickelt, so kannst Du unter ähnlichen Umständen dies eventuell wieder anwenden.
- Außerdem ist es toll, wenn Du im Nachhinein bestimmte Schlüsselerlebnisse noch einmal vergegenwärtigen oder bewusst reflektieren kannst.
- Lege Dir daher bitte ein Tagebuch an oder hefte Dir im Anschluss einige Blätter in Deinem Ordner ein, auf denen Du Dir Deine Notizen machen kannst.



## Beispiel:

- **Tag:** 16.04.20..  
**Uhrzeit:** 22:00-23:30  
**Meditationsart:** Sitzend  
**Ort:** Auf meinem Meditationsort
- **Ziel der Meditation:** Im unendlichen Raum verweilen
- **Befindlichkeit vor der Meditation:**  
**Körper:** Müde und verspannt  
**Gefühl:** Angespannt wegen des Projektes  
**Gedanken:** Kreisen um die Präsentation, hoher Betabereich.
- **Meditationsbeschreibung:**  
Habe lange gebraucht, um die Gedanken loszulassen.  
Als ich endlich im Jetzt ankam, fing der ganze Körper an zu vibrieren.  
Die Energie stieg die Wirbelsäule hoch und ich baute ein Energiefeld um mich herum auf.  
Tiefe liebe breitete sich über mein Herz aus...  
Gegen Ende der Meditation empfand ich tiefe Dankbarkeit, sodass Tränen meine Wangen herunter liefen.
- **Was hat die Meditation bewirkt:**  
**Körper:** Energetisch aufgeladen  
**Gefühl:** Glücklich und voller Liebe  
**Gedanken:** beruhigt
- **Was kann ich besser machen:**  
Ich lasse mich noch sehr von Geräuschen ablenken, das bringt mich immer wieder in die Außenwelt und dann ärgere ich mich. Ich möchte gelassener reagieren.



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## Meine Erfahrung:

- **Tag:**  
**Uhrzeit:**  
**Meditationsart:**  
**Ort:**
- **Ziel der Meditation:**
- **Befindlichkeit vor der Meditation:**
  - **Körper:**
  - **Gefühl:**
  - **Gedanken:**
- **Meditationsbeschreibung:**



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## Meine Erfahrung:

- **Was hat die Meditation bewirkt:**
  - Körper:
  
  - Gefühl:
  
  - Gedanken:
  
- **Was kann ich besser machen:**