



Meditationstagebuch

Datum:

Traumata:

„Das, was meine/n ... bis heute überfordert.“

- + Klarheit
- Angst

- + Offenheit
- Neid

- + Liebe
- Trauer

- + Lebensfreude
- Urange

- + Selbstwert
- Wut
- Hass

- + Geborgenheit
- Schuldgefühle

Tipp: Aktives Zuhören

Typische Blockade:

„Das, was meine/n... am meisten belastet.“

- Geistige Klarheit

- Neid

- Liebe
- Trauer

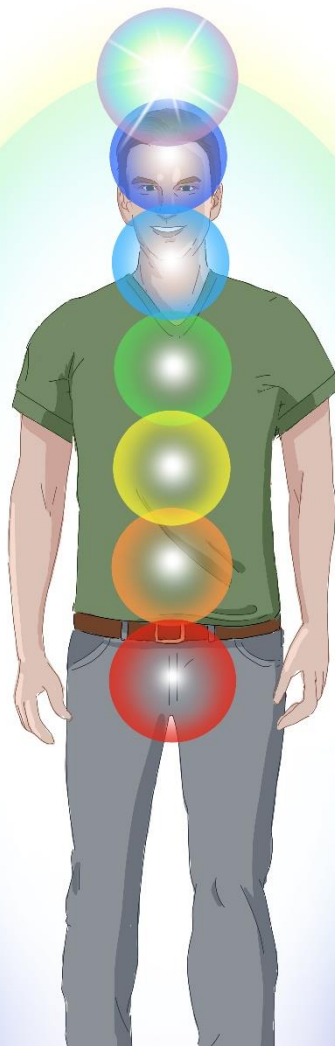
- Quelle der Lebensfreude
- Urange

- Wut
- Hass

- Quelle der Geborgenheit
- Schuldgefühle

Form der Blockade:

*Größe? Temperatur?
Oberfläche? Farbe?*



Meine Erfahrung: