



Der erste Schritt ins Licht

Mini-Praxis für Herz, Klarheit und Innere Stabilität

Schreibe hier Deine Gefühle und Eindrücke während der Mini-Praxis auf. Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, Deine Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Wie fühlt sich jetzt mein Herz an?

- Was hat sich in meinem Körper verändert?
- Wie fühlst sich jetzt mein Herz an?
- Welche Sehnsucht spüre ich jetzt in mir?

Gefühl vor der Meditation	Gefühl nach der Meditation

Tipp:

Schreibe spontan, ohne zu viel nachzudenken. Spüre einfach, was jetzt da ist.