

# Checkliste Meditation

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

## INNEN

- "Warum?" klären**
- Ziel setzen**
- Erwartungen managen**
- Mit Hingabe üben**

## AUSSEN

- Ablenkungen erkennen**
- Zeit einplanen**
- auf Elemente vorbereiten**
- Position einnehmen**