

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

CHECKLISTE MEDITATION

Innen

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

Außen

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