

Ein Tagebuch führen

Für die Selbsterforschung, zu der Sie während der Heartfulness Meditation eingeladen werden, ist es hilfreich, Ihre Beobachtungen in ein Tagebuch zu schreiben. Es wird Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes inneres Wachstum zu verfolgen und nach einigen Monaten die Veränderungen in Ihnen zu bemerken. Tragen Sie ein eigens dafür vorgesehenes Notizbuch immer bei sich.

Ehrlichkeit Seien Sie ehrlich, was Ihre Erlebnisse und Gedanken betrifft – sie sind wie ein Spiegel. Das hilft Ihnen dabei, sich so zu akzeptieren wie Sie sind. Gleichzeitig zeigt es Ihnen, welche Veränderungen eventuell erforderlich sind, um die nächsten Schritte tun zu können.

Notizen Schreiben Sie Beobachtungen und Erfahrungen auf, die Sie während der Meditation gemacht haben. Psychologen haben herausgefunden, dass es eine Koppelung zwischen dem Bewusstseinszustand einer Erfahrung und dem Gedächtnis gibt. Je eher Sie also Ihr Erlebnis, das Sie während einer Übung hatten, niederschreiben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich daran erinnern werden.

Wann sollte man schreiben? Es ist gut, immer das Tagebuch zur Hand zu haben, wenn Sie meditieren. So können Sie sofort aufschreiben, wie Sie sich nach der Meditation fühlen und was Sie dabei erlebt haben. Manche schreiben gerne schon früh am Morgen, um auch ihre Träume festhalten zu können.

Was soll man aufschreiben? Mit zunehmender Übung wird es Ihnen leichter fallen auszuwählen, was Sie in Ihr Tagebuch schreiben möchten. Fangen Sie einfach an, die Erfahrung wird Sie lehren. Ihr Tagebuch können Sie sowohl für Heartfulness Sessions, als auch für alle anderen Bereiche Ihres Lebens verwenden. Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten. Sie können Ihre eigene, ganz persönliche poetische Sprache benutzen. Niemand wird es lesen, und niemand muss es verstehen können.