

be yourself

Authentisch sein

Hallo und herzlich willkommen zur ersten Communication Challenge!

Wie in der Intro beschrieben, wollen wir zunächst unserer inneren Kommunikation, unseren Gedanken, etwas näher auf die Spur kommen. **Und dabei unser Meta-Bewusstsein verfeinern, indem wir aus einer Art Beobachterperspektive betrachten, was in unserem Geist gerade passiert.**

Hier kommt die 1. Challenge:

Stell dir 3 Mal, über den Tag verteilt, den Alarm in deinem Smartphone zu Uhrzeiten, an denen du für ein paar Momente pausieren und innehalten kannst. Reflektiere dann am besten schriftlich:

- Was habe ich gerade gedacht?
- Waren meine Gedanken mit meiner aktuellen Tätigkeit verbunden?
- War ich gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft?
- Waren meine Gedanken positiv und Kraft gebend oder negativ?
- Waren meine Gedanken Beobachtungen oder Bewertungen?

Nimm einfach wahr, was gerade in dir lebendig ist, ohne das, was du dabei entdeckst, zu zensieren oder zu bewerten, denn alles ist wertvoll! **Der Schlüssel zum Glück ist, dass uns bewusst wird, was und wie wir kommunizieren – und zwar zunächst mit uns selbst.** Danach können wir überlegen, wie wir das Wahrgenommene nutzen und eventuell weiter bearbeiten wollen.

Challenge accepted – schön, dass du dabei bist!
www.heartfulnessmeditation.de