

DATUM:

UHRZEIT/DAUER:

ORT/RAUM UND DESSEN EINFLÜSSE

MEDITATIONSHALTUNG

MEDITATIONSTECHNIK

INTENTION

MEIN BEFINDEN VOR DER MEDITATION

MEIN BEFINDEN WÄHREND DER MEDITATION

MEIN BEFINDEN NACH DER MEDITATION

FOLGENDE GEDANKEN / IDEEN / FRAGEN HABEN MICH BESCHÄFTIGT

DAS HABE ICH GELERNT / ERKANNT / MÖCHTE ICH IN MEINEM LEBEN VERÄNDERN

DIE HEUTIGE MEDITATION HAT BEWIRKT...