

 **DATUM**

Woche 5: Meditation



Meditation bringt uns zur Ruhe und zu uns selber. In der Ruhe und der Entspannung kann der Körper, der Geist und unser Unterbewusstsein wieder alle Dinge tun, von denen wir sie sonst mit unserem Denken ablenken.

**Tornado**  


**Bank auf dem Mond**  


**Wurzeln zum Erdmittelpunkt**  


**Atem zählen**  


2 Minuten-Übung  
  
 Mo  
 Di  
 Mi  
 DO  
 FR  
 SA  
 SO

MO	DI
MI	DO
FR	SA
SO	

MONTAG:-----  
 DIENSTAG:-----  
 MITTWOCH:-----  
 DONNERSTAG:-----  
 FREITAG:-----  
 SAMSTAG:-----

SMOOTHIES

**DANKBARKEIT**

MO.....  
 DI.....  
 Mi.....  
 DO.....  
 FR.....  
 SA.....  
 SO.....

**TRINKMENGE:**

MONTAG:-----0  
 DIENSTAG:-----0  
 MITTWOCH:-----0  
 DONNERSTAG:-----0  
 FREITAG:-----0  
 SAMSTAG:-----0  
 SONNTAG:-----0

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1.-----  
 2.-----  
 3.-----

Ich entscheide mich für...MICH !!!