

3.4 Tagebuch: Antriebssystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Antriebssystem aktiv war?	Welche Körperempfindungen konntest du wahrnehmen?	Welche Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<i>Während der Meditation habe ich mich sehr bemüht Verbindung mit dem mitfühlenden Gefährten von gestern aufzunehmen.</i>	<i>Es hat etwas gedauert bis ich bemerkt habe, dass ich mich so angestrengt habe. Dann war mir heiß und mein Körper war nach vorne geneigt.</i>	<i>Meine Stirn und Augen fühlten sich angespannt an. Außerdem gab es Spannung in Brust und Schultern.</i>	<i>Ich dachte: „Ich möchte dieses gute Gefühl von gestern wieder haben. Ich muss mich mehr anstrengen.“. Ich war frustriert als es nicht klappte.</i>	<i>Ich bemerke, dass ich lächle. Während ich dies schreibe, taucht überraschend das Bild eines entspannt zurückgelehnten mitfühlenden Gefährten auf. „Möge ich geduldig mit mir sein.“.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				