

4.2 Mitgefühl verkörpern/der Mitgefühlsmodus

Wie hat sich die Vorstellung, dass du selbst ein mitfühlendes Wesen bist, körperlich ausgewirkt?	Welche Auswirkungen auf deine Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Wie hat es sich auf deine innere Haltung gegenüber dir selbst, anderen und deiner Umwelt ausgewirkt, als du Mitgefühl verkörpert hast?	Was bemerkst du jetzt, während du deine Erfahrung in der Übung reflektierst?	Wenn du dir jetzt vorstellst Mitgefühl zu verkörpern: Was könnte eine mitfühlende Antwort auf eine aktuelle Schwierigkeit in deinem Leben sein?
<i>Meine Muskeln haben sich entspannt. Mein Körper fühlte sich geerdet, ruhig, offen und würdevoll an.</i>	<i>Zweifel stiegen auf: „Ich mache mir nur etwas vor. Das ist nicht echt.“. Als ich diese Gedanken bemerkte, lösten sie sich auf. Ich fühlte mich zuversichtlich und mutig.</i>	<i>Ich habe mich gleichzeitig mit mir und mit anderen verbunden gefühlt. Das war eine neue Erfahrung.</i>	<i>Ich bin überrascht, bewegt und dankbar dafür, das erleben zu dürfen.</i>	<i>Ich muss mich bei der Urlaubsplanung auf der Arbeit nicht hintenstellen. Wenn ich besser für mich Sorge, kann ich auch besser für andere sorgen.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				