

Tag 1

Deine tägliche wiederkehrende Routine:

Die Kunst der **Selbstreflexion** ermöglicht es uns, **bewusster** mit uns selbst umzugehen und unser **Wohlbefinden** zu fördern.

In diesem Workbook werden wir uns darauf konzentrieren, **achtsam mit uns selbst** umzugehen und unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkunden.

Wie geht es mir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kann ich mir heute etwas **Gutes** tun?
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

Selbst-Mitgefühl

METTA

Mitgefühl gilt im Buddhismus als wesentliche Tugend, wobei ausdrücklich das Selbstmitgefühl gemeint ist.

Liebe und Mitgefühl verbinden sich zu Metta, der liebenden Güte, die mithilfe der **Metta-Meditation** kultiviert werden soll - und zwar zuerst bei sich selbst, dann bei Nahestehenden, schließlich bei Fremden und am Ende bei Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben.

Den meisten Menschen hier bei uns im Westen ist das nicht vertraut, denn hier ist die fürsorgliche Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit und gilt für viele gar nicht unbedingt als erstrebenswert.

Vielmehr wird Selbstlosigkeit sogar als besondere Tugend gesehen und jemand, der sich gut um sich selbst kümmert, gerät leicht in Verdacht, egoistisch zu sein. Wie sieht das bei Dir aus?

**Fällt es Dir manchmal schwer, Dir mitfühlend zu begegnen?
Würdest Du mit einer anderen Person so umgehen, wie Du mit Dir umgehst?**

**Kümmere ich mich so liebevoll und einfühlsam um mich selbst,
wie ich es bei einem geliebten Menschen tue?**

Was brauche ich heute, in diesem Moment?

Wie kann ich mir das, was ich brauche, am besten geben? Heute.