



*Selbstliebe*



## *Teste die Meditation....*

### Aufgaben für Deine fünfte Seelen-Woche

#### **1. Aufgabe:**

Suche Dir im Internet eine App, mit der Du Meditation lernen kannst. Oder Du holst Dir eine CD oder ein Buch. Je nachdem, wie es Dir am Besten zusagt.

Ich kann Dir die App: **Headspace** empfehlen. Dort kann man auch erstmal ein bisschen die Meditation austesten und muss nicht gleich die ganze App kaufen. Ich finde die App jedenfalls klasse.

#### **2. Aufgabe:**

Suche Dir eine Zeit, in der es für Dich am Besten ist zu meditieren. Anfangs sind es nur 3 oder 5 Minuten. Ich mache es immer nach dem Aufstehen, nachdem ich meine Goldene Milch getrunken habe und in den Tag starte.

Übe täglich.

#### **3. Aufgabe:**

Wenn Du deinen Ruhezustand erreicht hast, fühle Deine innere Stimme. Es reicht am Anfang, wenn Du erstmal wieder ein Gefühl zu deiner Seele, Deinem tieferen, inneren Ich bekommst. Später kannst Du in Deinem Ruhezustand Deiner Seele dann Fragen stellen und hören, was sie Dir antwortet. Ob du dem Rat dann folgen willst, ist Dir überlassen, aber ich kann es Dir sehr raten.

Viel Freude damit.

Yvonne