

Reflexionsbogen – Ausblick und Ziele! [achte Woche]

Blicke in deine Zukunft, stelle dir dein zukünftiges Leben vor und reflektiere zu folgenden Fragen:

Wie kannst du deine Ziele (aus dem Arbeitsblatt „meine Ziele“) erreichen?

Sammele Ideen, wie du die Praxis aufrechterhalten kannst!

Was genau könnte dich dabei unterstützen, die Achtsamkeitspraxis kontinuierlich fortzusetzen?

Was ist deine Motivation für diese Praxis? Warum mache ich das genau?