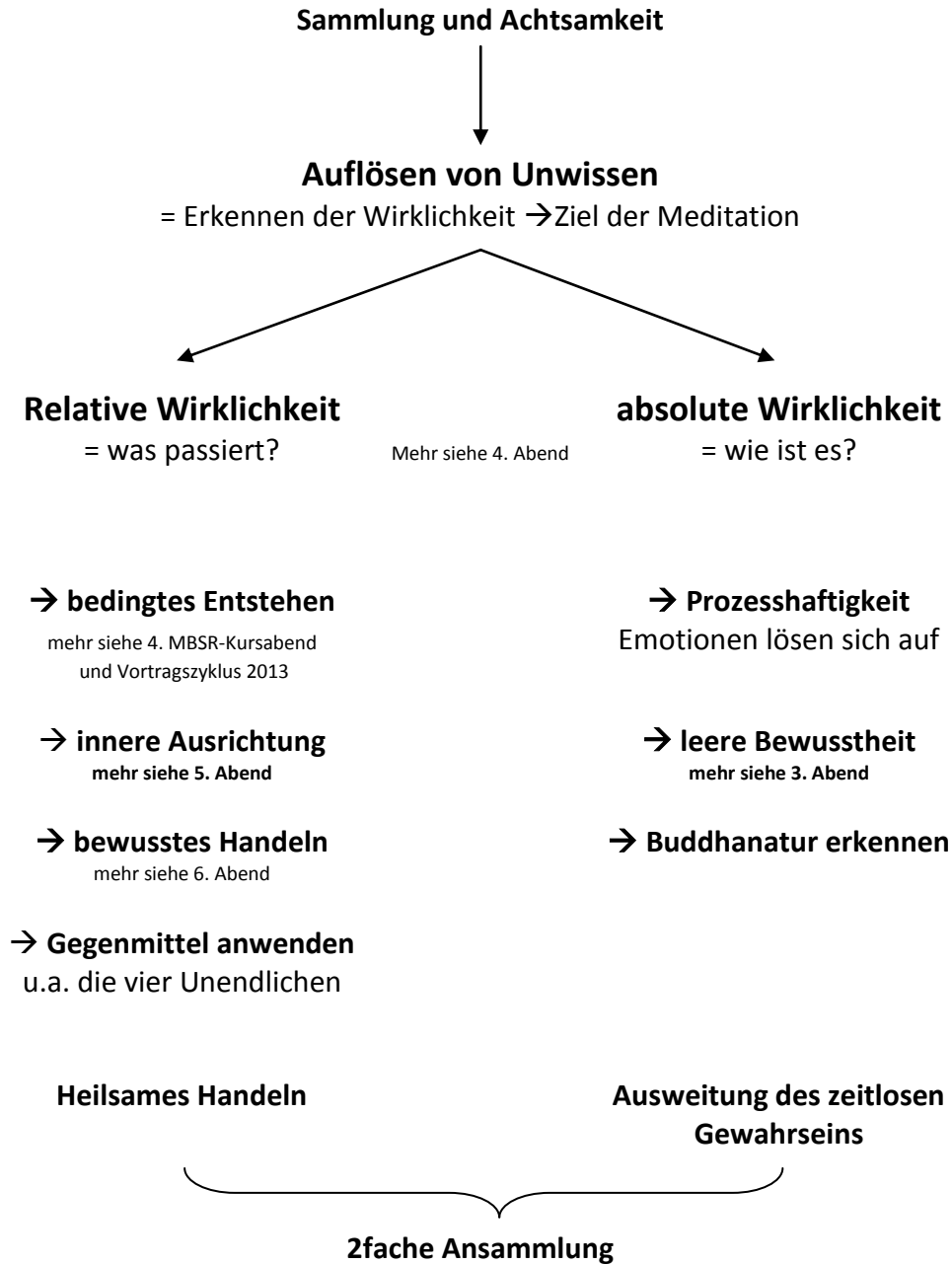


Vortragszyklus 2014: Erleuchtungsmomente im Alltag

8. Abend vom 22. Oktober 2014: Heilsames stärken



Praxisvorschläge:

1. Mich immer wieder mit dem verbinden, was mir wichtig ist (siehe 5. Abend)
2. Mir während dem Tag immer wieder klar bewusst werden, welche Emotionen gerade da sind.
3. Am Abend die Bedingungen für Emotionen und deren kommen und Gehen kontemplieren.
4. Mich immer wieder fragen: wie ist es zu erleben.