

DEIN CHALLENGE ZIEL



Herzlich Willkommen

Diese kleine Aufgabe soll dir helfen das meiste aus der Challenge zu holen. Wir können unsere Ressourcen und Heilprozesse am besten aktivieren, wenn wir ein Ziel bzw. eine Richtung haben. Ich lade dich hier also ein dein Challenge-Ziel für dich zu bestimmen. Mit anderen Worten: Welchen Wunschzustand möchtest du nach der Challenge erreichen? Was möchtest du danach wissen/fühlen/können?

Dein Challenge-Ziel sollte natürlich realistisch und während unserer gemeinsamen Zeit mit Hilfe der Meditation erreichbar sein.

Auf der folgenden Seite werde ich dich ein wenig an die Hand nehmen, damit du für dich ein geeignetes Challenge-Ziel bestimmen kannst.

1. WAS KANN DIE MEDITATION FÜR DICH TUN?

Ich hoffe, du hast dir inzwischen den Faktenreport, den ich für dich im Starter-Kit bereitgestellt habe, durchgelesen. Deine Aufgabe ist es jetzt **einen Punkt/Bereich** herauszusuchen, der für dich im Moment am wichtigsten erscheint. Welcher Effekt der Meditation auf Körper und Geist spricht dich am meisten an?

2. FORMULIERE JETZT DEINEN EFFEKT IN EIN CHALLENGE-ZIEL

Sobald du dein “Lieblingseffekt” der Meditation auf Körper und Geist gewählt hast, formuliere bitte diesen Effekt in dein persönliches Challenge-Ziel. Beschreibe auch, warum dieser Effekt für dich wichtig ist. Hier ein paar Beispiele:

Effekt 2: Bessere Selbstwahrnehmung

Challenge-Ziel: Ich möchte meine inneren Prozesse besser wahrnehmen, damit ich mich weniger mit meinen ungesunden und irrationalen Gedanken identifiziere.

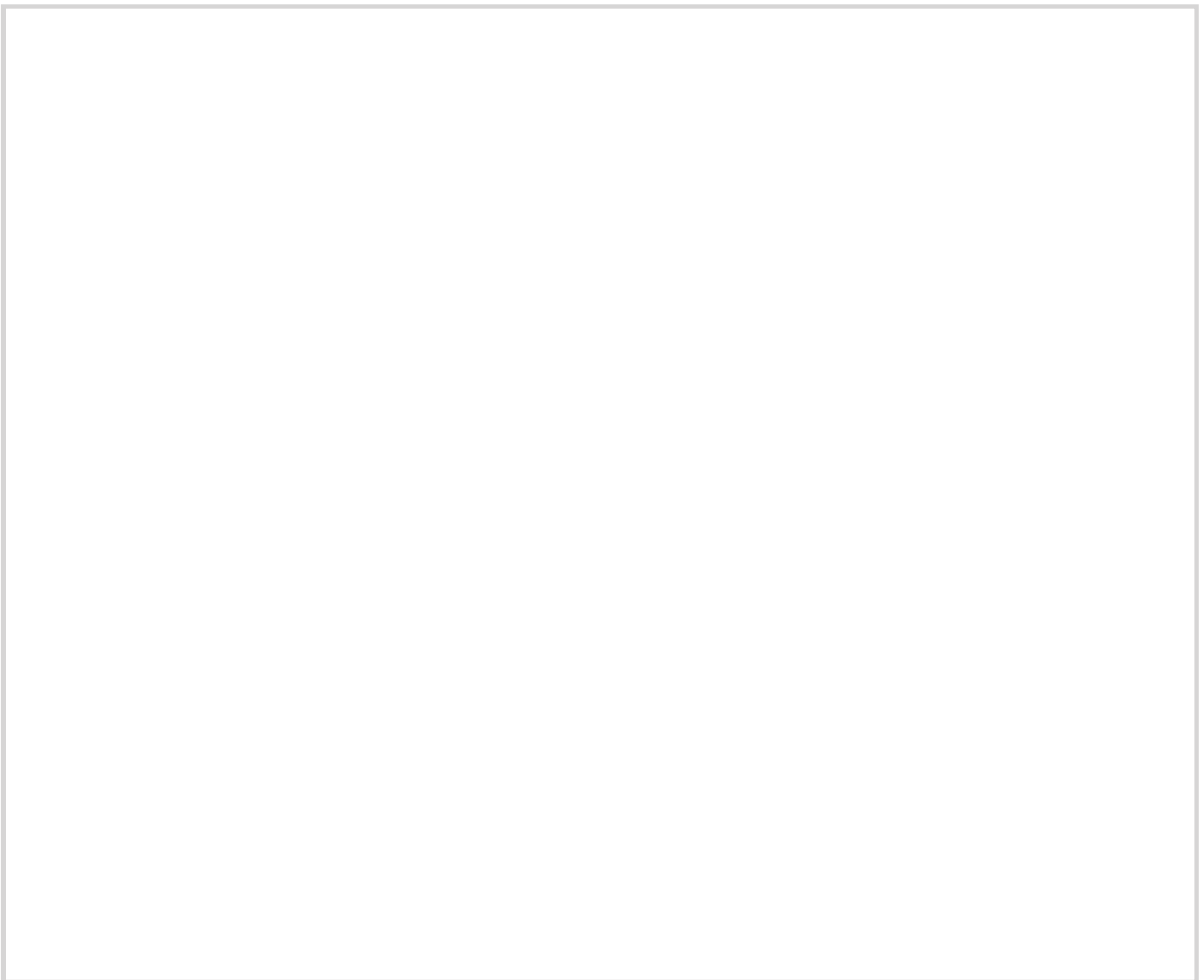
Effekt 6: Emotionale Stabilität

Challenge Ziel: Ich möchte meine negativen Emotionen besser erkennen und regulieren, damit ich meine Projekte endlich angehen kann.

Effekt 11: Höhere Stressbeständigkeit

Challenge Ziel: Ich möchte lernen besser mit dem Alltagsstress umzugehen, damit ich besser für meine Familie da bin.

Jetzt bist du dran! Bitte fülle dein Challenge-Ziel unten aus.



Super! Du hast es geschafft! Du hast dein Challenge-Ziel bestimmt. Hiermit bist du bestens auf die Challenge vorbereitet.