

## Ein Kurs in Achtsamkeit – Teil 5

Hier sind ein paar Fragen, die Du Dir selbst im Verlauf einer Woche oder eines Monats stellen kannst. Sie werden auf natürliche Weise die Tiefe Deiner Aufmerksamkeit, Deinen Sinn für die Bedeutung des Lebens und Deine Lebendigkeit erhöhen.

1. Welchen Wert hat mein Leben?
2. Wie kann ich der Welt von Nutzen sein?
3. Wenn ich meinen Job, meine Position, meinen Status verlieren würde, welchen Wert würde mein Leben immer noch haben?
4. Was würde ich tun, wenn ich alles verliere?
5. Was würde ich tun, wenn ich schon alles hätte?
6. Für was oder für wen würde ich sterben?
7. Was kann ich loslassen, weil es mir nicht mehr wirklich dient?
8. Was hat letzte Woche funktioniert und was nicht?
9. Was sind meine Intentionen für die nächste Woche?
10. Wo oder mit wem könnte ich üben, liebevoller und freundlicher zu sein?