

Mitgefühl annehmen

Alles im Leben ist ein Geben und Nehmen. Doch genauso wie es manchmal schwerfällt Kritik oder Ablehnung anzunehmen, ist es auch nicht immer leicht Anteilnahme und Mitgefühl anzunehmen. Ertappst du dich dabei anderen zu misstrauen oder dich selbst klein zu reden? Wie reagiert dein Körper in solchen Situationen?

Achte diese Woche auf Momente, in denen du Freundlichkeit und Mitgefühl von anderen annimmst. Wann geschieht dies, was erlebst du in diesen Momenten?

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du Mitgefühl annimmst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Übung reflektierst?
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				