

WAS MÖCHTEST DU NICHT VERGESSEN?

- Angst warnt, schützt
- das innehalten,
- Die tägliche Meditation
- **Sati ist der Rettungswagen**
- Die große Bedeutung von Sati für mich
- Praktizieren im Alltag.
- Der ganze Weg ist ein Gefühlsweg
- Weiter meinem Herz und Bauchgefühl folgen
- Fühlen, fühlen, mehr raus aus dem Kopf, innehalten
- Vertrauen ins Leben und Verbundenheit fühlen
- das regelmäßige Sitze
- mehr lauschen, weniger wollen. Verbundenheit.
- Vertrauen und Integration und die Sangha
- Ich möchte nicht vergessen, dass ich Sammlung unbedingt brauche!!!
- Wir gehen dem Leben und der Veränderung entgegen
- Sati im täglichen Leben. Mediation in Aktion
- Innehalten ist der Weg raus.
- Ich möchte das Gefühl von der heilsamen Kraft der Verbindung nicht vergessen
- Meine Gedanken bestimmen meine Zukunft!
- Verbindung/Sati
- Leben ist Veränderung
- immer wieder innehalten, spüren
- Mich mit positiven Gedanken zu füttern
- Ich schätze sehr das Vertrauen. Ich vertraue in Veränderung.
- Sati ist die Mutter der Veränderung
- Den Austausch mit den anderen

- Ich möchte immer wieder in den Körper spüren, den Körper wahrnehmen, regelmäßig am Tag.
- meine Angst umarmen, mich der Veränderung zuneigen
- Innehalten, meditieren
- Du musst deinen Gedanken nicht glauben
- Sati am Tag oft auf rufen ! Bewusstes Atem am Anfang der Meditation- mit zählen
- Spüren, fühlen, lauschen
- DICH!
- Sati als Rettungswagen für jegliche Situationen
- inne halten und Frühwarnsystem beachten
- Sati, meinen Bauch und die Verbindung mit Euch allen
- Innehalten, immer wieder. Den Gedanken nicht immer glauben.
- Sati ist auf jeden Fall dabei, meinen Bauch weich sein lassen
- Dranzubleiben.
- sorgfältig und ehrfürchtig praktizieren
- Die Lächel-Übung am Morgen. Und meine zunehmende Stimmungsaufhellung durch die Vorträge, die Meditation und die tollen Austauschfahrten.
- Vertrauen behalten, Innehalten
- Heide: Alles darf sein! Sich Zeit geben.
- Leben!!!
- innehalten und atmen
- verspannter Bauch -urteilendes Herz
- ruhiger liebevoller Blick , unaufgeregter, atmen
- Sati, Selbstliebe, und noch viel mehr
- Auf meinen Körper spüren und nicht so viel denken.
- Meine Hingabe und mein Vertrauen entwickeln
- Innehalten
- Präsenz

- Ich wende mich mir zu und nehme alle Gefühle und Körperempfindungen liebevoll an.
- Meinen Körper zu spüren...
- So oft wie möglich innehalten und ins Spüren gehen
- innehalten und auf meinen Körper hören
- Verbindung mit mir , mit meiner Angst, tiefes Vertrauen und Zuversicht, ganz große Liebe und Dankbarkeit
- von Atemzug zu Atemzug sein
- wie ich der Angst begegnen kann. wie die Rollenverteilung zwischen Körper und Gefühl ist
- Die Leichtigkeit und das alle schwierigen Gefühle mich auch unterstützen
- Bauch entspannen, damit das Herz weich werden kann
- Tägliche Meditationen
- Mut haben, auf mein Herz und Bauch zu hören, methodische Anleitung , und es ist alles da in mir
- atmen, den Körper wahrnehmen
- Auf mein Herz hören - Inner happiness Jeder Gedanke hat eine Wirkung aufs System
- Was trage ich in die Welt? Gedanken bewusst wahrnehmen.
- das prozesshafte sehen
- Sati nimmt wahr und das beruhigt
- Das Leben erzählt sich im Menschen
- Gedanken muss ich nicht glauben, kann sie verändern
- Die bewussten Pausen
- Von den Emotionen in die Körperwahrnehmung gehen
- Liebenswürdigkeit mit mir
- Meinem Atem vertrauen, Vertrauen in meinem Atem finden
- Selbstliebe, mein Leben ist ein kostbares Geschenk
- Innehalten und Angst hindert mich Verantwortung zu übernehmen
- es tut gut im " ich " das Du und das wir der Verbundenheit zu fühlen
- meinen Körper zu fühlen

- mehr lauschen - weniger wollen
- Dukkha ist die beste Lehrerin
- Sati und die tägliche Übung, den Austausch
- die frische in vorhandenes gekommen
- die tiefe Öffnung, wenn eine etwas sagt, wovon ich eine völlig anderes Denken habe
- im hier und jetzt und im Körper zu bleiben um in Ruhe zu sein und bei mir
- Ich habe die Wahl, heilvolle Bahnen zu ziehen oder unheilvolle.
- Ich lasse die Angst nicht mehr allein (SATI)
- Befreiung durch Integration
- dass in meinem tiefen Inneren ein Ort des Friedens ist und ich meine beste Freundin sein kann
- Dankbarkeit, Vertrauen, lieb zu mir sein, zulassen,
- Danke Sylvia, Danke Uwe, Danka Antares
- innehalten, präsentsein, ...
- Herzlichen Dank liebe Sylvia!!!!!! Danke schön Uwe und Antares !!