Checkliste: Modul VII Grad II				
VIII. Achtsamkeitsübungen				

- Schaue dir das Video Modul VII an.

Notizen:

.....
.....
.....
.....

Modul VIII	Ja		Nein	Sonstiges
Ich habe verstanden, dass Achtsamkeit mein Leben verändern kann.	☐		☐	
Ich habe verstanden, dass die meisten Menschen nicht im Hier und Jetzt sind.	☐		☐	
Ich habe die Achtsamkeits-Übung zum morgendlichen Aufstehen verstanden und übe sie täglich aus.	☐		☐	
Ich habe die Achtsamkeits-Übung zum täglichen aus dem Haus gehen verstanden und übe sie täglich aus.	☐		☐	
Ich habe die Achtsamkeits-Übung zum täglichen Bewusstsein auf der Arbeit verstanden und übe sie täglich aus.	☐		☐	
Ich habe die Achtsamkeits-Übung zum täglichen bewussten Essen verstanden und übe sie täglich aus.	☐		☐	

Notizen/Fragen:

.....
.....
.....

Nimm dir ausreichend Zeit, die Module zu verinnerlichen. Schau sie dir ggf. noch einmal an.

© David Fernández Rosas, Neuss 2021