

Haltung

Mindfulness

ALLTÄGLICHER GEIST

Widerstand
Anhaften
Urteilen
Ablenkung
Zweifel
Misstrauen
Pessimismus
Expertentum
Besserwissertum
Verbohrtheit
Müdigkeit | Gleichgültigkeit
Passivität
Abschweifung
Ungeduld
Orientierung: Vergangenheit/Zukunft
Festgefahrenheit
Ego-Zentriertheit
Abhängigkeit von Außen
Fatalismus

ACHTSAME HALTUNG

Akzeptanz
Loslassen
Unvoreingenommenheit
Konzentration
Vertrauen
Wohlwollen | Liebevoll
Zuversicht
Interesse
Offenheit
Neugier | Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit | Zugewandtheit
Bewusstheit
Präsenz
Geduld
Gegenwärtiger Moment | "Hier & Jetzt"
Experimentierfreude
Verbindung mit sich und Umwelt
Intuition
Prozessbewußtsein

Aspekte der achtsamen Haltung im Vergleich zu im Alltag auftretenden Fallen, in die wir tappen oder reinrutschen können. Reflektiere einmal für Dich, welche Aspekte Du an Dir selbst erkennst und welche Du im positiven Sinne verändern kannst.