ECKHART TOLLE

NICHTS AUSSER BEWUSSTSEIN!

ENTDECKE DEINE WAHRE ESSENZ DURCH MEDITATION

Mini-Workbook

Über Eckhart Tolle

Eckhart Tolle ist ein in Deutschland geborener spiritueller Lehrer und Autor, der an den Universitäten London und Cambridge studiert hat. Mit 29 Jahren veränderte ein tiefgreifender innerer Wandel seinen Lebensverlauf radikal. In den nächsten Jahren widmete er sich dem Verständnis, der Integration und der Vertiefung dieser Transformation.

Mit seinen internationalen Bestsellern The Power of Now und A New Earth (übersetzt in über 52 Sprachen) hat er Millionen Menschen die Freude und Freiheit des Lebens in der Gegenwart näher gebracht. Die New York Times hat ihn als „den populärsten spirituellen Autor in den Vereinigten Staaten“ beschrieben und Watkins Review hat ihn als „den spirituell einflussreichsten Menschen der Welt“ bezeichnet.

Die tieferen Bewusstseinszustände erkennen

Herzlichen Glückwunsch, dass du dich entschieden hast, an dieser besonderen Masterclass mit Eckhart Tolle teilzunehmen.

Dort wirst du lernen, wie du dich mit deinem Inneren in Kontakt setzt und wie du dich von deinen – wie Eckhart sie nennt – zwanghaften Gedanken befreien kannst. Damit du dich schon einmal auf diese besondere Zeit vorbereiten kannst, haben wir dir hier einige Denkanstösse zusammengetragen.

Du kannst diese ganz aus dem Herzen heraus beantworten, ohne allzu lange darüber nachzudenken. Nutze den Platz auf den danach folgenden Seiten dafür, deine Gedanken und Gefühle niederzuschreiben.

Wir wünschen dir viel Freude dabei!

Dein younity-Team

Übung

DENKANSTOSS 1: BEOBACHTE DEINE GEDANKEN

In unserem Kopf rattert es durchgehend, jeden Tag, vierundzwanzig Stunden lang. Doch was sind das für Gedanken, die da durch unserer Köpfe schwirren? Nimm dir kurz Zeit und versuche ganz Bewusst zu werden, schließe dafür auch gerne deine Augen. Nutzt du dein Denken, um kreatives zu erschaffen? Denkst du manchmal an negative Dinge?

Übung

DENKANSTOSS 2: MEDITIERE

Vielleicht hast du bereits eine Meditationspraxis für dich entwickelt. Nehme dir heute fünf Minuten, in denen du Ruhe hast. Wenn du bereits eine Meditationspraxis entwickelt hast, kannst du deine bevorzugte Art zu meditieren nutzen. Wenn nicht, versuche diese fünf Minuten in deiner Stille zu verbringen. Wie fühlt sich das an?

Übung

DENKANSTOSS 3: LOSLASSEN

Die meisten von uns wünschen sich, etwas loslassen zu können. Dies können die unterschiedlichsten Dinge sein: eine alte Beziehung, eine Angst oder einen alten Streit. Hast du dich in letzter Zeit mit dem Thema Loslassen beschäftigt? Wie kamst du dazu? Konntest du dabei auch negative Gedanken loslassen? Notiere dir deine Erfahrungen und Motivationen dazu auf der Seite.

ECKHART TOLLE

NICHTS AUSSER BEWUSSTSEIN!

ENTDECKE DEINE WAHRE ESSENZ DURCH MEDITATION