

# Mondo Zen™ fünf Übungselemente

## Sacred Stewardship / Heilige Verantwortung

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

## Philosophische und kognitive Re-Orientierung

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

## Emotionale Reife und Integrität

<b>Zu verwandelnde Emotion</b> z.B. Wut, Scham, ...	
<b>Darunterliegendes Gefühl</b> z.B. Angst, Traurigkeit	
<b>Auslösende Situation</b> Was ist eine typische Situation, in der ich üben möchte?	
<b>„Deep Caring“</b> Worum geht es mir wirklich in dieser Situation? Was ist mir wichtig?	
<b>Neue Antwort</b> Wie werde ich künftig reagieren?	
<b>Unterstützung</b> Wem werde ich über meine Fortschritte berichten?	

## Bewusste Verkörperung

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

## Echte Einsicht

Praxis	Beschreibung	morgens	mittags	abends	Häufigkeit
Meditation	No-Know-Meditation				