

Mondo Zen 5 Übungselemente Wochenplan für Woche: _____

Übertrage aus Deiner Übungsplanung die zu jedem Element gewählte Praxis in das Formular.

Dann trage für jeden Tag der Woche in die entsprechende Spalte ein, ob oder wie oft / lange Du die Praxis geübt hast. Am Ende der Woche bilde die Summe über die Tage (Sum) und trage ein, wie *zufrieden* Du mit Dir selber bist, Dein Commitment eingehalten zu haben.

Plane dann die neue Woche und überlege Dir, was Du wie anders machen wirst.

Sacred Stewarship / Heilige Verantwortung

Praxis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Sum	😊

Philosophische und kognitive Re-Orientierung

Praxis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Sum	😊

Emotionale Reife und Integrität

Praxis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Sum	😊

Bewusste Verkörperung

Praxis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Sum	😊

Echte Einsicht

Praxis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Sum	😊
No-Know-Meditation (morgens)									
No-Know-Meditation (mittags)									
No-Know-Meditation (abends)									