

## 10 Gründe, warum Du (täglich) meditieren solltest

- 1) Meditation hilft Ihnen effektiv dabei, Stress abzubauen und achtsamer damit umzugehen.
- 2) Meditation macht Sie im Alltag ruhiger und gelassener.
- 3) Meditation trainiert das Gehirn. Wer regelmäßig meditiert, ist im Alltag fokussierter, konzentrierter und aufmerksamer.
- 4) Meditation fördert einen gesunden Schlaf und hilft bei Schlafproblemen.
- 5) Meditation macht glücklich. Sie erzeugt positive Gefühle und kann sogar bei Depressionen und Angsterkrankungen helfen.
- 6) Meditation wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, kann (chronische) Schmerzen vermindern und entzündungshemmend wirken.
- 7) Meditation hilft Ihnen dabei, Ihre Emotionen (z.B. Wut) besser zu kontrollieren.
- 8) Meditation fördert die Kreativität.
- 9) Meditation verhilft zu einer besseren Selbstwahrnehmung – eine wichtige Voraussetzung für selbstbestimmte Entscheidungen und ein selbstbestimmtes Leben.
- 10) Neben all den positiven körperlichen/mentalenen Auswirkungen hat Meditation einen ganz entscheidenden Vorteil, den man nicht oft genug betonen kann: Sie kostet nichts, passt in jeden Alltag und man kann sie ganz bequem zu Hause durchführen.

## Dein Challenge Ziel

Du hast gerade die 10 Gründe gelesen warum Du täglich meditieren solltest. Welchen Wunschzustand möchtest du nach der Challenge erreichen? Was möchtest du danach wissen/fühlen/können?

### **Lege jetzt Dein persönliches Challenge Ziel fest.**

Dein Challenge-Ziel sollte natürlich realistisch und während unserer gemeinsamen Zeit mit Hilfe der Meditation erreichbar sein.

Suche Dir jetzt einen Punkt/Bereich der 10 Punkte heraus, der für dich im Moment am wichtigsten erscheint. Welcher Effekt der Meditation auf Körper und Geist spricht dich am meisten an und was möchtest Du damit erreichen?

Geschafft! Jetzt geht's los