

jahanna Übung (8)

zu den eigenen Erkenntnissen

Erinnere dich an das, was du für dich in deinem Leben erkannt hast.

Eine Erkenntnis ist eine Eingebung, die etwas in dir klärt, dir einen zuvor nicht gesehenen Zusammenhang aufzeigt, die dich innerlich erhebt und dich fortan in deinem Denken hilfreich begleitet. Eine wahre Erkenntnis ist erlebbar, gilt in jedem Augenblick und ändert sich damit nicht.

Schreibe deine Erkenntnisse in kurzen Worten nieder.

Erinnere dich im Alltag an diese Worte. Gehe in diesem Bewusstsein wach durch die Tage deines Lebens. Prüfe das Erkannte und Geschriebene in deinem Erleben und nimm diesen Zettel nach einer Weile erneut zur Hand.

Notiere hinter jeder Erkenntnis, ob sie für dich erlebbar ist und ob sie dauerhaft und damit in jedem Augenblick deines Lebens für dich wahr ist.



Erkenntnis	erlebbar	dauerhaft wahr

Nimm dieses Blatt nach einiger Zeit erneut zur Hand, notiere dir mögliche neue Erkenntnisse und prüfe den Bestand und Gehalt der bisherigen.

PS: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)