

Mantra-Monats-Übung: Ich bin mutig

Dieses Mantra gibt es in zwei Ausführungen. Einmal in der Morgen-Version und dann für die "Tagsüber-Version. Der Unterschied? Die Morgen-Version beginnt langsam und holt uns vom Aufwachen ins Wachbewusstsein. Im Idealfall das Mantra noch liegend kurz nach dem Aufwachen anhören (besonders gerne auch mit Kopfhörern). Das zweite Mantra ist eine rhythmischere Kurzversion die ohne die Aufwachmeditation auskommt. Diese kann täglich mehrmals angehört werden. Gerne auch mitsingen. Es geht darum mit dieser Aussage so oft wie möglich in Resonanz zu gehen.

Dieses Blatt ist nicht zwangsläufig notwendig, aber für diejenigen geeignet, die etwas mehr Struktur in ihre Übung bringen möchten. Und natürlich: Falls Mut kein Problem für Dich ist, ist das natürlich auch keine Übung die notwendig ist.

Deine Mut-Tabelle
Markiere Deinen gefühlten Mut am Anfang des ersten Mantrahörens mit einem X auf der Tabelle.:

1 = gar kein Mut.

100 ist der gewünschte Mut.

Am Ende des Monats trage deinen gefühlten Mut ebenfalls hier ein.

1 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
zu wenig genug

Wie oft habe ich das Mantra gehört?

Ein Mal morgens
2 bis 3 Mal auch tagsüber
Häufiger als 3 Mal
Häufiger als 5 Mal

Gab es Situationen in denen ich mich an das Mantra erinnerte und mich mutiger fühlte?

Ich fühlte mich mutiger
Ich fühlte mich mutiger und verhielt mich mutiger
Ich dachte zwar daran aber weiter passierte nichts
Es gab heute keine Situation die Mut erfordert hätte
Nein

Habe ich heute etwas anders gemacht als üblicherweise? Mich anders als üblicherweise verhalten?

Habe ich das Mantra auch im Kopf gehabt (Ohrwurm), wenn ich es nicht abgespielt habe?

Ja - Oft
Ab und zu
Nie
Selten

Das Mantra hat mich heute

beglückt
bestärkt
gelangweilt
genervt
getragen
berührt
oder: