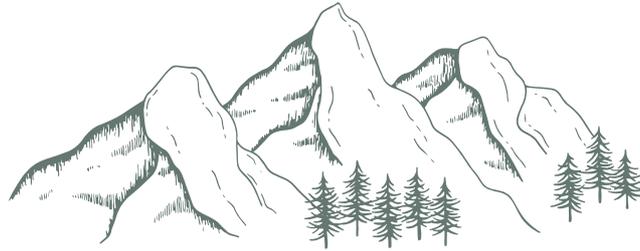


InnerSmile®  
TRAUMA RELEASE



# Meditations- & ResilienzCoach

**zertifizierte  
Weiterbildung  
29.08. - 16.10.2022**

[www.trauma-release.de](http://www.trauma-release.de)  
TinaSunita Huber

# INHALT

• Hallo...	1
• Journaling	2
• Teil I Meditation	3
• Teil II Resilienz	29
• Danke...	48

Die Reise beginnt

# Hallo..



## ..SCHÖN, DASS DU DA BIST..

..und dass Du Dich dafür entschieden hast, mit dieser Weiterbildung Dein persönliches Wachstum zu vertiefen und neue Impulse in Dein Leben, Dein Denken und Dein Fühlen einzuladen.

Ich bin Tina Sunita und begleite Dich auf diesem Weg - alles was ich Dir auf dieser Reise vermittele, habe ich selbst ausgetestet und für wirksam befunden. Ich nutze diese Strategien und Werkzeuge auch in meiner Praxis erfolgreich.

Meditation & Resilienz begleiten mich schon viele Jahre - die beiden sind ein unschlagbares Team für Fokus, Kraft und Entwicklung.

Gönn Dir jeden Tag Deine Meditationsinsel- und beobachte, was sich verändert...und wenn Du mal wenig Zeit hast, dann erst recht meditieren.

Möge diese Weiterbildung Dich gleichermaßen motivieren und ermutigen, Dein Leben und das Leben anderer Menschen positiv zu inspirieren - zum höchsten Wohle aller.

*Tina Sunita*

[www.trauma-release.de](http://www.trauma-release.de)

# Journaling Tagebuch



Journaling, oder einfach Tagebuch schreiben ist eine grossartige Unterstützung auf Deinem Meditationsweg und zur Stärkung Deiner Resilienz.

Hier möchte ich Dir ein paar allgemeine Tipps geben, in den einzelnen Kapiteln findest Du weitere Impulse dafür.

- 
- trage jeden Abend drei Dinge ein, Dich Dich erfreut haben UND drei Dinge auf die Du Dich am nächsten Tag freust
  - plane hier Deine persönliche "Luxuseinheit" für Deinen nächsten Tag - was wirst Du Dir gönnen, denk daran, es darf auch etwas Kleines sein...nur bewusst planen und genießen ist wichtig
  - Dokumentiere Deine Meditationen
  - sammle inspirierende Zitate
  - schreibe auf eine Seite ein "Future Log" -> was willst Du ausprobieren, wohin zieht es Dich, Pläne, Visionen, Ideen...und ganz wichtig: abhaken wenn Du etwas erfüllst

# TEIL I MEDITATION



# Achtsamkeit

verstehen...

"Achtsamkeit ist eine Wachheit, die durch das bewusste Lenken von Aufmerksamkeit in die Gegenwart hinein und ohne Bewertung stattfindet.!

Jon Kabat- Zinn