

# Satya

## INNERE WAHRHAFTIGKEIT LEBEN

### Verbindung spüren

- Wann habe ich mich heute ehrlich mit mir selbst verbunden gefühlt?
- Wie fühlt sich in mir echte Wahrhaftigkeit an still, klar, mutig oder weich?

### Alltagstransfer

- In welchen Momenten kann ich im Alltag authentischer sprechen oder handeln?
- Wie kann ich meine Wahrheit ausdrücken, ohne andere zu verletzen?

### Loslassen & Hingabe

- Wo darf ich Vorstellungen davon loslassen, wie ich „sein sollte“?
- Was passiert, wenn ich mich der Wahrheit meines Herzens hingebe ohne sie zu bewerten?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Satya (Klarheit, Aufrichtigkeit, Mut, Selbstvertrauen) habe ich heute gespürt?
- Wie möchte ich diese Wahrheit im kommenden Alltag verkörpern, sanft und echt zugleich?

### Integration ins Leben

- Welche kleine Geste erinnert mich täglich daran, ehrlich und echt zu sein?
- Wem oder was möchte ich in den nächsten Tagen mit meiner Wahrheit liebevoll begegnen?

Nimm ein paar  
tiefe Atemzüge.  
Lausche,  
dein Herz folgt.

# Satya

## INNERE WAHRHAFTIGKEIT LEBEN

### Verbindung spüren

- Wann habe ich mich heute ehrlich mit mir selbst verbunden gefühlt?
- Wie fühlt sich in mir echte Wahrhaftigkeit an still, klar, mutig oder weich?

### Alltagstransfer

- In welchen Momenten kann ich im Alltag authentischer sprechen oder handeln?
- Wie kann ich meine Wahrheit ausdrücken, ohne andere zu verletzen?

### Loslassen & Hingabe

- Wo darf ich Vorstellungen davon loslassen, wie ich „sein sollte“?
- Was passiert, wenn ich mich der Wahrheit meines Herzens hingebe ohne sie zu bewerten?

### Herzqualität

- Welche Qualität von Satya (Klarheit, Aufrichtigkeit, Mut, Selbstvertrauen) habe ich heute gespürt?
- Wie möchte ich diese Wahrheit im kommenden Alltag verkörpern, sanft und echt zugleich?

### Integration ins Leben

- Welche kleine Geste erinnert mich täglich daran, ehrlich und echt zu sein?
- Wem oder was möchte ich in den nächsten Tagen mit meiner Wahrheit liebevoll begegnen?

Nimm ein paar  
tiefe Atemzüge.  
Lausche,  
dein Herz folgt.