

## Eine Retreat Umgebung schaffen, indem wir uns Grenzen setzen

Welche körperlichen, sprachlichen oder geistigen Neigungen halten uns davon ab uns auf das Retreat zu fokussieren?

- Schreibe eine (nur eine) Verhaltensweise in jedes Kästchen.
- Heb den Zettel während des Retreats auf um Dich zu erinnern.
- Tue dein Bestes um dieses Verhalten zu stoppen

Körperliche Gewohnheiten
Sprachliche Gewohnheiten
Geistige Gewohnheiten
Nutzung von Technik

## Eine reines Lamrim Land erschaffen

Schreib Situationen in Deinem täglichen Leben auf, die Dich über das Thema des Retreats lehren werden

1.

2.

3.

4.

5.

Während dem Wochenende / der Woche

- Vergiß alle Probleme die Du normalerweise hast,
- Bewahre einen glücklichen Geist, indem Du Dich auf Dharma richtest