Der Achtsamkeitsprozess

Unsere Lebenssituation bestimmt unser Gefühl, das zu unserem Antrieb und über diesen zu unserer Handlung führt. So ergibt sich unsere neue Lebenssituation und der Zirkel der Etappen beginnt erneut. Der Zirkel wird zur Spirale, wenn wir unseren Lernpro-Gefühl zess und unsere Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen.

