

## Persönliche Checkliste

	vergessen	manchmal	immer
Täglicher Check	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Reden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Reflexivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstbeobachtung Sinne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ursachlose Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moral – was man tun oder beachten sollte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moral – was zu vermeiden ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation 1 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation 2 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metta für alle 1 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metta für alle 2 x täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Studium geistige Literatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Audio/Video eigene Tradition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treffen in Sangha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Austausch mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>