

Kapitel 01

Meditation

Im Kapitel 2 empfehlen wir neben der «Übung zum roten Knopf» noch die Meditationsapp vom Sam Harris:

wakingup

Mit dem promo-Code **OPENMIND** erhältst Du ein kostenloses Monatsabonnement für die App.

Führe bitte folgenden Schritte aus, um den Promo-Code einzulösen.

1. Besuche www.wakingup.com und klicke oben rechts auf Anmelden
2. Melde Dich mit Deiner E-Mail-Adresse an. Bitte beachte, dass es einen Schritt zur Überprüfung der E-Mail-Adresse gibt. Dies ersetzt ein Passwort.
3. So wendest Du den Code an:
Klicke auf Einstellungen -> Promo-Code einlösen. Gib "OPENMIND" ein

Jetzt kannst Du über die Website meditieren oder die App "Waking Up" auf Dein Handy herunterladen. Wenn Du die App heruntergeladen hast, denke bitte daran, Dich mit derselben E-Mail-Adresse zu registrieren, die Du im Schritt 2 oben eingegeben haben.

Viel Spass beim Ent-decken!

