ACHTSAMKEITSJOURNAL

ACHTSAM DEN TAG BEENDEN

Mach es Dir am Abend vor dem Schlafengehen an einem ruhigen, gemütlichen Ort bequem und lass in einem wachen und achtsamen Zustand den Tag noch einmal Revue passieren. Versuch dabei möglichst nicht zu bewerten, sondern schildere einfach nur wertschätzend das, was Du wahrgenommen und empfunden hast!

Das war meine Intention für den heutigen Tag:

Wie lief mein heutiger Tag ab?

Welches Grundgefühl hat mich begleitet?

Gab es einen Moment / eine Situation, in der ich richtig glücklich war?

Wer oder was hat mich heute zum Lachen gebracht?

Was habe ich heute Neues ausprobiert oder gelernt?

Das habe ich heute anders gemacht als gewöhnlich...

Was war heute ein „Zeitfresser“, den ich morgen vermeiden kann?

Wie viel Zeit habe ich mir für das genommen, was mich meiner Lebensvision näher bringt?

Gab es Dinge, die mich von meinen eigentlichen Vorhaben abgelenkt haben?

3 Dinge, für die ich heute besonders dankbar bin:

1.

2.

3.

Was kann ich morgen anders oder besser machen als heute?