

Achtsamkeit im Alltag

ACHTSAMKEITSTAGEBUCH

Dieses Achtsamkeits-Tagebuch bietet Dir verschiedene Anregungen, wie Du achtsam Deinen Alltag reflektieren kannst. Die tägliche Reflexion wird Dich dabei begleiten, Achtsamkeit, Selbstfürsorge sowie Liebe, Offenheit und eine positive Einstellung weiter in Deinem Alltag zu festigen.

KURZ-REFLEXION DEINER LEBENSBEREICHE

Halte inne, schließe die Augen und atme bewußt 3 x ein und aus. Vergegenwärtige Dir Deinen Tag.

Schlaf



Ernährung &
Trinken



Sport &
Bewegung



Familie &
Freunde



Interessen &
Hobbies



Setze ein Kreuz auf der Skala von BLITZ (0 Punkte) bis HERZ (volle Punktzahl):

Wie gut und ausreichend hast Du geschlafen?

Wie gesund hast Du Dich ernährt und hast Du ausreichend Wasser getrunken?

Hast Du Sport gemacht, Deinen Körper ausreichend bewegt?

Hast Du Deine sozialen Kontakte gepflegt?

Hast Du etwas gemacht, was Du gern magst?

VERTIEFENDE REFLEXIONS-FRAGEN

Wie war Deine Grundstimmung heute? _____ (1 Wort)

Wie gut hast Du Deine Bedürfnisse wahrgenommen und darauf geachtet? _____ (-) (0) (+)

Was lief gut? _____

Was lief nicht so gut? _____

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? _____ hoch ----- +/- ----- niedrig

Was hast Du heute erreicht / geschafft? _____

Welche neuen Erfahrungen hast Du heute gemacht? _____

Wofür bist Du heute dankbar? _____

Wie hast Du heute Deine Achtsamkeit geschult? _____

Welches war Dein achtsamster Moment? _____