

Achtsamkeitstagebuch

Dieses Tagebuch hilft dir, deine Achtsamkeitspraxis regelmäßig zu reflektieren. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten.

Morgenroutine - Starte bewusst in den Tag

- Wie fühle ich mich gerade?

- Welche Intention möchte ich für heute setzen?

- Welche drei Dinge machen diesen Tag wertvoll?

- Welche kleine Achtsamkeitsübung möchte ich heute ausprobieren?

Abendroutine - Den Tag bewusst abschließen

- Welche achtsamen Momente hatte ich heute?

- Was hat mir heute gutgetan?

- Gab es herausfordernde Momente? Wie bin ich damit umgegangen?

- Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

- Was nehme ich mir für morgen vor?

Wöchentliche Reflexion

- Wie oft habe ich Achtsamkeit in meinen Alltag integriert?

- Welche Übungen oder Methoden haben mir besonders geholfen?

- Gab es Hindernisse? Wie kann ich sie nächstes Mal überwinden?

Wöchentliche Reflexion

- Welche positiven Veränderungen nehme ich wahr?

- Was möchte ich nächste Woche mehr in meinen Alltag einbauen?

Monatsrückblick

- Wie hat sich meine Achtsamkeitspraxis entwickelt?

- Welche Momente haben mir besonders gutgetan?

- Wie hat sich meine innere Haltung oder mein Stresslevel verändert?

- Welche neuen Routinen oder Gewohnheiten möchte ich beibehalten?

Notizen: