

DEIN KURSABSCHLUSS



Mein kleines Achtsamkeitstagebuch

7 achtsame Momente für deinen Alltag

Dieses Tagebuch gehört:

Atme ein. Spüre hin. Nimm dich wahr.

Ein Moment zum Zurückblicken

Was nimmst du aus deinem Kurs mit?

Das hat mir im Kurs besonders gutgetan:

Diese Übung möchte ich beibehalten:

Eine Veränderung, die ich bereits wahrnehme:

Mein liebevoller Wunsch für mich:

Meine achtsamen Momente

Schon wenige Minuten dürfen etwas verändern

Tag 1

Ankommen

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Tag 2

Körper spüren

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Meine achtsamen Momente

Schon wenige Minuten dürfen etwas verändern

Tag 3

Dankbarkeit

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Tag 4

Bewusst atmen

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Meine achtsamen Momente

Schon wenige Minuten dürfen etwas verändern

Tag 5

Grenzen achten

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Tag 6

Kleine Freude

Wie geht es mir gerade - Körper, Gedanken, Gefühl?

Heute war ich achtsam, als ...

Tag 7 - Mein persönlicher Anker

Was hilft mir, wieder bei mir anzukommen?

Heute bin ich dankbar für ...

Diesen Moment möchte ich bewahren ...

Meine 3 kleinen Anker

- ☐ 3 bewusste Atemzüge
- ☐ Eine Hand aufs Herz legen
- ☐ Kurz innehalten und fragen: Was brauche ich?

Mein Weg geht weiter

Achtsamkeit beginnt immer wieder neu

Das möchte ich in meinen Alltag mitnehmen:

So oft möchte ich mir bewusst Zeit schenken:

Daran erkenne ich, dass ich eine Pause brauche:

Meine Erinnerung an mich

Ich darf mir Zeit schenken - Schritt für Schritt.

Danke, dass du dir selbst begegnet bist.