

# Achtsamkeitstagebuch



WIE HAST DU ACHTSAMKEIT HEUTE IN DEINEN TAG INTEGRIERT?

---

---

---

---

WIE HAST DU DICH HEUTE GEFÜHLT? WELCHE EMOTIONEN ODER GEDANKEN SIND ES WERT, DASS DU SIE KURZ REFLEKTIERST?

---

---

---

---

LASS DEIN VERHALTEN REVUE PASSIEREN. WAS HÄTTEST DU ANDERS MACHEN KÖNNEN?

---

---

---

---

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR? TRAG MINDESTENS DREI THEMEN EIN.

---

---

---

---

Meditation für mich

