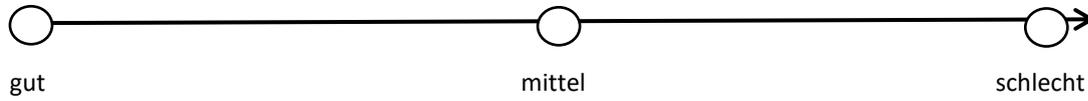


## Achtsamkeits- und Dankbarkeitsfragebogen

Datum: \_\_\_\_\_

Wie geht es mir heute?



Wie habe ich geschlafen?

- gut ein- und durchgeschlafen
- Durchschlafstörungen
- Alpträume
- Einschlafstörungen

Achtsamkeitsübung für heute:

- 10x tief ein- und ausatmen mit dem Fokus auf die Ausatmung
- Ein Lebensmittel bewusst und ohne Ablenkung genießen
- Bewusster Spaziergang durch die Natur mit dem Fokus auf den Hörsinn
- geführte Meditation für 10 - 20min

Dankbarkeit:

---



---



---

Körperliche Symptome:

---



---



---

Wichtig für heute:

---

Social Battery:

