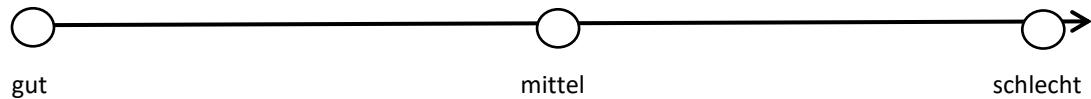


Achtsamkeits- und Dankbarkeitsfragebogen

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 – 20 min

Dankbarkeit:

Körperliche Symptome:

Wichtig für heute:

Social Battery:

