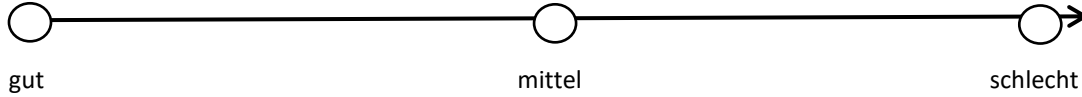


## Achtsamkeits- und Dankbarkeitsfragebogen

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:

