

30 Tage – Morgenritual

Achtsamkeits-Challenge
Mach deine
Veränderung sichtbar.

Wie willst du heute sein?
Auf welchen Wert möchtest du heute deine Aufmerksamkeit richten?
Was nimmst du während dem duschen wahr?
Wie fühlst du dich nach dem duschen?
Was brauchst du um dich wohl und zufrieden zu fühlen?

TAG	1	2	3	4	5
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	6	7	8	9	10
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	11	12	13	14	15
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	16	17	18	19	20
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	21	22	23	24	25
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	26	27	28	29	30
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					

30 Tage – Abendritual

Achtsamkeits-Challenge
Mach deine
Veränderung sichtbar.

Wie schließt du deinen Tag ab?
Welche Gedanken nimmst du in die Dusche mit, die du in den nächsten drei Minuten loslassen möchtest?
Was nimmst du wahr? Wie fühlt es sich nach dem duschen für dich an?
Wofür bist du heute dankbar?

TAG	1	2	3	4	5
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	6	7	8	9	10
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	11	12	13	14	15
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	16	17	18	19	20
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	21	22	23	24	25
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					
TAG	26	27	28	29	30
Gedanken					
Gefühl					
Reflexion					