

Mein Journal

vor der Einschlafbegleitung

Wie fühle ich mich? **Gehen damit bestimmte Emotionen einher, welche?**

Was denke ich? **Was beschäftigt mich?**

Was wünsche ich mir? **Welche meiner Bedürfnisse sind unerfüllt?**

Annehmen was ist!

*Es ist in Ordnung, wenn ich negative Gefühle habe.
Ich akzeptiere, dass meine Gedanken im Kopf ziellos kreisen.
Meine unerfüllten Bedürfnisse nehme ich wahr.*

- Jeder Tag ist ein Neuanfang und ich werde auf mich achten! -

Was möchte ich verbessern? **Welches Bedürfnis mir selbst erfüllen?**

Wie möchte ich sein? **Wie kann ich das erreichen?**

Neutral ausrichten!

*Für heute setze ich alles auf 0 und drücke auf „Reset“.
Ich verbinde mich nun mit MIR und dem JETZT!*

*Ich atme ein (im Hier und Jetzt)
3x Ich halte den Atem (und spüre die Fülle)
Ich atme aus (in Ruhe und Verbindung)*

Ich schenke mir selbst ein strahlendes Lächeln!