VOLLER ELAN

Tagesprotokoll: Wahrnehmung der Gefühle

Um achtsam mit sich selbst umzugehen ist es wichtig am Anfang wahrzunehmen was ist. Dieses Tagesprotokoll widmet sich den Gefühlen.

*DATUM*_____

UHRZEIT	***WELCHES GEFÜHL KANN ICH GERADE WAHRNEHMEN***	***WO SITZT DAS GEFÜHL?***	***INTENSITÄT DES GEFÜHLS? (0 = kaum / 10 =sehr stark)***	***IST DAS GEFÜHL EINE REAKTION GEDANKEN? ODER AUF GEFÜHLE?***	***IST DAS GEFÜHL REAKTION AUF DIE UMWELT?***