



# TAGEBUCH

Warum ein Tagebuch?

Bei meiner Praxisarbeit ist mir aufgefallen, dass es für die Klienten sehr hilfreich ist, wenn sie sich jeden Tag ein paar Notizen machen, wie ihr Tag war.

So können Sie sich selbst reflektieren und leichter Veränderungen im Alltag bemerken. Das hilft auch am Thema dranzubleiben und zu erkennen, wo stehe ich jetzt gerade? Was ist anders als vor der Arbeit?

Wie geht es mir mit mein Thema?

Schlaf ich besser, bin ich ruhiger - gelassener?

Reagiere ich anders?

Ich möchte dich dazu einladen, vor der Meditation die erste Tagebuchseite auszufüllen, damit du den aktuellen Stand für dich festhältst.

Ich wünsche dir viel Freude mit der Meditation und viele Erkenntnisse aus deinen Notizen.



# TAGEBUCH

DATUM:

## **Vor der Meditation:**

Wie fühlst du dich gerade jetzt?

Was für Themen beschäftigt dich?

Hast du evtl. körperliche Beschwerden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TAGEBUCH

DATUM:

## **Nach der Meditation:**

Wie fühlst du dich jetzt?

Notiere dir deine Gedanken und Erlebnisse aus der Meditation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





TAGEBUCH

DATUM:

## **2.Tag nach der Meditation:**

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? Wie waren die Gespräche?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TAGEBUCH

DATUM:

## **3.Tag nach der Meditation:**

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? Wer ist dir begegnet?

Wie hast du geschlafen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TAGEBUCH

DATUM:

## 4.Tag nach der Meditation:

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? War etwas anders als sonst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TAGEBUCH

DATUM:

**5.Tag nach der Meditation:**

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? Wofür bist du dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





TAGEBUCH

DATUM:

## **6.Tag nach der Meditation:**

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? Was war heute besonders schön?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TAGEBUCH

DATUM:

## 7.Tag nach der Meditation:

Wie fühlst du dich heute?

Wie war dein Tag? War etwas anders als sonst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TAGEBUCH

## Herzlichen Glückwunsch

Ich freue mich sehr, dass du dir Zeit für dich genommen hast.

Wie fühlst du dich nach dieser Woche?

Lese dir all deine Notizen noch einmal durch.

Was sind deine Erkenntnisse daraus?

Wenn du körperliche Beschwerden hattest, sind sie noch da?

Wenn ja, in der gleichen Stärke oder schwächer?

Du kannst die Meditation so oft anhören wie du möchtest.

Solltest du Fragen haben, oder mit mir arbeiten wollen, dann kontaktiere mich gerne unter:

**Kontakt@Sabine-Eggersgluess.de**



# TAGEBUCH

## Meine wichtigsten Erkenntnisse

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---