

Wie fühlst Du Dich gerade?

Nimm Dir einen Moment Zeit und komme bei Dir selbst an.

Vielleicht bist Du gerade aus dem Alltag gekommen, warst gedanklich noch bei Dingen, die Dich beschäftigen, oder hast heute schon viel erlebt.

Bevor Du Dich in diesem Monat mit Deinen Gefühlen und Triggern beschäftigst, darfst Du hier einfach einen ersten ehrlichen Blick nach innen richten. Ohne etwas richtig oder falsch machen zu können.

Erlaube Dir, einfach wahrzunehmen, was da ist – auf emotionaler, körperlicher und gedanklicher Ebene.

WIE FÜHLE ICH MICH GERADE - EMOTIONAL, KÖRPERLICH,
MENTAL



WAS BESCHÄFTIGT MICH IM MOMENT AM MEISTEN?

WELCHE SITUATIONEN ODER MENSCHEN TRIGGERN MICH?



WELCHE GEFÜHLE TAUCHEN BEI MIR IN LETZTER ZEIT AM
HÄUFIGSTEN AUF?

WAS WÜRD MIR IM MOMENT HELFEN, MEINE GEFÜHLE
BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN?



WELCHE EINE SACHE WÜNSCHE ICH MIR FÜR MEINEN
UMGANG MIT GEFÜHLEN?



Du kannst diesen Bogen am Ende des Monats noch einmal zur Hand nehmen und schauen, was sich bei Dir verändert hat.

Vielleicht erkennst Du Deine Gefühle klarer.

Es geht nicht darum, etwas zu „erreichen“, sondern Dich selbst bewusster und liebevoller wahrzunehmen.