

MEINE ACHTSAMKEITS-CHALLENGE

Ich verzichte momentan auf:

Zeitraum: ☐ 3 Tage ☐ 1 Woche ☐ 1 Monat

Von: _____ Bis: _____

REFLEXIONSFRAGEN – Meine Erfahrungen

Warum habe ich mich für diese Challenge entschieden?

Was erhoffe ich mir davon?

Wie ist es mir heute mit der Challenge ergangen?

Wann war es heute besonders schwer?

Habe ich heute eine neue Erfahrung gemacht?

Welche körperlichen Veränderungen bemerke ich? (z.B. *mehr/weniger Energie, besserer/schlechterer Schlaf, Unruhe, Entspannung*)

Welche emotionalen Veränderungen bemerke ich? (z.B. *Stimmungsschwankungen, Gelassenheit, Gereiztheit, Zufriedenheit*)

Gab es einen Moment, in dem ich beinahe nachgegeben hätte? Was war los?

Was hat mir geholfen, standhaft zu bleiben?

Wie schwer war es heute? (Skala von 1 = ganz leicht bis 10 = extrem schwer)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10