

Mein Achtsamkeitstagebuch

Woche: ____



Entspannungshelden

**Datum
Uhrzeit**

**Wie gehts mir?
Wähle zwischen 1-10**
1 = extrem unruhig
10 = tiefenentspannt

**Was habe ich für
mich getan?**
Laufen, Yoga, Meditation,
Achtsamkeit usw.

**Was konzentriert
war ich dabei?**
Laufen, Yoga, Meditation,
Achtsamkeit usw.

**Wie fühle ich mich
nach der Übung?**
1 = extrem unruhig
10 = tiefenentspannt