

# 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