

1.3 Tagebuch: Beruhigungssystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Beruhigungssystem aktiv war?	Welche Körperempfindungen hast du bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freundlicher Wunsch sein?
<i>Das Wetter war herrlich. Ich habe mittags im Park auf meiner Lieblingsbank gesessen und achtsam mein Butterbrot gegessen und die Enten im Teich beobachtet.</i>	<i>Ich habe bemerkt, dass sich meine Aufmerksamkeit für die Umgebung geöffnet hat, und dass sich mein Atem vertieft hat.</i>	<i>Mein Körper fühlte sich entspannt an, Gesicht und Bauch waren ganz weich. Ich habe bemerkt, wie gut das Essen schmeckt und die warmen Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht gefühlt.</i>	<i>Ich habe gedacht „Das ist schön, so zu Mittag zu essen!“. Ich habe Freude und Dankbarkeit gefühlt.</i>	<i>Ich fühle jetzt wieder Wärme und Dankbarkeit. „Möge ich gut für mich sorgen.“.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				