

Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊
	<p>Liste hier alle noch so kleinen Anzeichen auf, dass du auf dem richtigen Weg bist, und für alles, was gut ist in deinem Leben.</p> <p>z.B. super geschlafen. Verdauung funktioniert perfekt. Haare glänzen. Fühle mich super. Fange an mein Spiegelbild zu mögen.</p>	<p>Verbinde dich mit deinem Herzen und deiner Vision und frag dich, wozu du dich heute inspiriert fühlst. Welche 3 Dinge fühlen sich richtig an?</p> <p>z.B. heute 3x bewusst die STOPP-Taste drücken und mich neu ausrichten. Gemüse und Früchte einkaufen und planen, wann ich sie esse. Outfit zurecht legen zum Spaziergehen.</p>	<p>Um das Resonanzfeld deiner Vision zu stärken, ist nichts wichtiger, als dass du glücklich bist. Ist das nicht die Essenz deiner Vision? Du willst glücklich sein, dich gut fühlen in Bezug auf alle Aspekte deines Lebens: dein Aussehen, dein Essen, dein Auftreten in der Welt, deine Beziehungen, deine Arbeit.</p> <p>Diese Sparte ist mit die wichtigste in Bezug auf deine Vision.</p> <p>Was fühlt sich wirklich gut an? Das kann heute Ruhe sein, morgen Gesellschaft, ...</p> <p>Was ist es heute für dich, das du für dich tun willst?</p>	<p>Alles, was du in den Spalten davor tust, und jedesmal, wenn du dich innerlich mit deiner Vision verbindest und dich an ihr freust, sammelst du Smileys. Trag jedes einzelne Smiley für den Tag hier ein!</p>

Beispiel

Erläuterungen zum Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal



Datum	Dankbarkeit	3 Dinge, die mich meinem Ziel näher bringen?	Das tue ich heute für mich selbst?	Smileys für mein Resonanzfeld 😊



Achtsamkeits-Journal

