


Achtsamkeitstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Set a brief intention for the day — one quality or value you want to embody
 - Do a slow body scan from feet upward, noting tension, ease, or sensation without judgment
 - Sharpen sensory presence: name 5 things you see, 4 you hear, 3 you feel, 2 you smell, 1 you taste
 - Write 2-3 things you are genuinely grateful for today, being as specific as possible
 - Choose one thought, worry, or expectation to consciously release, then close with a self-compassion note



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*

Datum: _____

Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Achtsamkeit im Augenblick *(beschreibe diesen moment genau so, wie er ist — ohne bewertung, nur b...*

Body-Scan-Beobachtungen *(vom kopf bis zu den zehen — wo hältst du anspannung?)*

Sinneswahrnehmung *(was siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst du gerade?)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Was ich loslasse *(was dient dir nicht mehr? lass es hier los)*

Selbstmitgefühl-Notiz *(sprich mit dir selbst so freundlich, wie du es bei einem freund tun würdest)*