

Daily Journal - Morgenreflexion

Nimm Dir einen Moment Zeit ganz für Dich, ohne Störungen von außen. Es sollte Dich möglichst wenig im Außen von Dir selbst ablenken: D.h. das Handy sollte aus oder stumm sein, Stille oder eine ruhige Umgebung ist hilfreich. Zu Beginn ist es vielleicht ungewohnt und Du willst mehr Zeit, dann nimm Dir die Zeit. Wenn Du keine Zeit hast, stell Dir einen Timer auf 5 Minuten. Mehr brauchst Du im Alltag nicht. Versuche die ersten 20 Tage konsequent jeden Tag zu reflektieren, morgens und abends. Dann ist die Gewohnheit so etabliert, dass Dir automatisch mehr dran bleibst. Hier die täglichen Fragen:

1. Wie **fühle** ich mich? (Körpergefühle, Emotionen, innere „Gestimmtheit“)
2. Wie **will** ich mich heute fühlen? (körperlich, emotional, wie will ich „gestimmt“ sein?)
3. Auf was **freue** ich mich heute? (Vorfreude auf Ereignisse und Tätigkeiten)
4. In welcher **inneren Haltung** will ich sein? Wie erinnere ich mich immer wieder daran?
5. Welchen **Fokus** verfolge ich? Mit welcher **Absicht**?

Fühlen	Fühlen wollen
Freude	
Haltung	
Fokus	Absicht