

Hygiene für die Seele

TAGESREFLEKTION

Schließe Deinen Tag mit diesem kleinen Ritual ab.
So integrierst Du alle wichtigen Erfahrungen,
schließt Frieden mit Deinen Tageserlebnissen
und schenkst Dir eine entspannte Nacht.



Atme einmal tief durch und denke an die Erlebnisse des heutigen Tages:



Daumen

Was ist mir heute
gelingen? Was lief gut?



Zeigefinger

Wo waren Stolpersteine?
Wie kann ich sie nächstes
Mal erkennen?



Mittelfinger

Wen/was kann ich
loslassen, weil ich das
nicht mehr brauche?



Ringfinger

Was KONKRET mache ich
nächstes Mal anders?
Wie genau?



Kleiner Finger

Was lerne ich aus dem
heutigen Tag?

Schreibe Deine Erkenntnisse gleich in Dein Erfolgsbuch, dann kannst Du sie immer wieder nachlesen!