Mein Weg zur inneren Ruhe & Klarheit

Reflexionsbogen

BY JANINA SCHICK

Herzlich Willkommen zu deiner Reise zu innerer Ruhe und Klarheit!

Herzlichen Glückwunsch, dass du diese aufregende und tiefe Reise zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstfürsorge beginnst!

Dieser Reflexionsbogen begleitet dich auf deiner 10-tägigen Meditations-Challenge. Er ist ein wertvolles Werkzeug, um deine Gedanken, Gefühle und Veränderungen bewusst wahrzunehmen und festzuhalten.

So nutzt du den Reflexionsbogen:

- Nimm dir vor Beginn der Challenge etwas Zeit, die Fragen zu beantworten. Sie helfen dir, dein aktuelles Befinden und deine Ziele zu reflektieren.
- Während der Challenge kannst du den Bogen regelmäßig zur Hand nehmen, um deine Erfahrung mit den Meditationen festzuhalten.
- Nach Abschluss der 10 Tage kannst du erneut Fragen beantworten und herausfinden, was sich in deinem Inneren verändert hat.

Ich wünsche dir eine tiefgehende und erfüllende Reise. Du bist bereit, den Raum für inneren Frieden und Klarheit in dir zu öffnen!

Warum ist Journaling wichtig?
Journaling ist mehr als nur das Aufzeichnen von Gedanken. Es ist ein Dialog mit dir selbst, der es ermöglicht, Gedankenmuster zu erkennen, Emotionen zu verarbeiten und persönliches Wachstum zu fördern. Indem du regelmäßig Tagebuch führst, schaffst du eine Brücke zwischen deinem meditativen Zustand und dem alltäglichen Bewusstsein, die dir hilft, Achtsamkeit in jedem Moment deines Lebens zu integrieren.

Anregungen für den Einstieg ins Journaling
Wenn du neu beim Journaling bist, können dir die folgenden selbstreflexiven Fragen helfen, den Einstieg zu finden:

1. Wie fühlte ich mich vor der Meditation?
2. Was habe ich während der Meditation beobachtet?
3. Welche Herausforderungen sind während der Meditation aufgetreten?
4. Welche Erkenntnisse habe ich aus dieser Meditationssitzung gewonnen?
5. Wie fühle ich mich nach der Meditation?

Vor der Challenge

Was bedeutet innere Ruhe und Klarheit für dich?
(Wie würdest du deinen aktuellen inneren Zustand beschreiben?)

Wie fühlst du dich in stressigen Situationen?
(Was sind deine typischen Reaktionen auf Stress und Herausforderungen?)

Was ist deine größte Herausforderung, wenn es darum geht, deinen Geist zu beruhigen?
(Hast du oft das Gefühl, dass dein Geist rast oder du überfordert bist?)

Vor der Challenge

Wie oft nimmst du dir aktuell Zeit für dich und deine innere Balance?
(Wie sieht deine Selbstfürsorge oder Achtsamkeitspraxis momentan aus?)

Welche Erwartungen oder Hoffnungen hast du für diese Meditations-Challenge?
(Was möchtest du aus diesen 10 Tagen für dich mitnehmen?)

Tag 1: Die Reise zur inneren Ruhe

Meine Erfahrung

Tag 2: Den Geist beruhigen: Mein Atem ist mein Anker

Meine Erfahrung

Tag 3: Den Körper entspannen & Vertrauen

Meine Erfahrung

Tag 4: Mit meinem Herzen verbinden

Meine Erfahrung

Tag 5: Heilender Dialog mit dem Inneren Kritiker

Meine Erfahrung

Tag 6: Gelassenheit in stressigen Momente

Meine Erfahrung

Tag 7: Klarheit finden – Visualisierung für innere Ordnung

Meine Erfahrung

Tag 8: Achtsamer Umgang mit Gefühlen & Gedanken

Meine Erfahrung

Tag 9: Kopf, Herz und Bauch in Einklang bringen

Meine Erfahrung

Tag 10: Innere Ruhe und Klarheit verankern

Meine Erfahrung

Nach der Challenge

Wie hat sich dein Verständnis von innerer Ruhe und Klarheit verändert?
(Fühlst du eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Frieden?)

Wie reagierst du nun auf stressige Situationen?
(Hast du bemerkt, dass du dich in stressigen Momenten gelassener fühlst?)

Was hat sich in Bezug auf deinen Geist und deine Gedanken verändert?
(Fühlst du dich bewusster oder weniger überwältigt von deinen Gedanken?)

Nach der Challenge

Hast du eine neue Routine oder Gewohnheit entwickelt, um deine innere Ruhe zu stärken?
(Hat sich dein Umgang mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge geändert?)

Was nimmst du aus dieser Meditations-Challenge für deine Zukunft mit?
(Wie möchtest du das Gelernte weiterhin in dein tägliches Leben integrieren?)

Weitere Notizen / Gedanken

Weitere Notizen / Gedanken