

Dienstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: Wie fühlen sich Momente an, in denen ich ganz da bin?

Mittwoch

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: Bin ich dazu bereit, jetzt gerade präsent zu sein oder wäre ich lieber an einem anderen Ort, in einer anderen Zeit, unter anderen Lebensumständen?

Donnerstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: In welchen Situationen ist es für mich besonders schwierig, bewusst zu sein? Wann fällt es mir leicht?

Freitag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: Fällt es mir leichter, präsent zu sein, wenn ich mich entspanne?

Samstag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: Wie kann Unbewusstheit zu Leid führen?

Sonntag

War ich heute am Kissen?

Ja

Nein

In welchen Situationen war ich heute wach und präsent? Wann war ich gedankenverloren?

Reflexionsfrage: Kann ich wahrnehmen, ob ich gerade im Denken oder im Fühlen bin?