Mein Achtsamkeits-Tagebuch

Tag für Tag für die Darmgesundheit

DARMAUFBAU.CH - DARMAUFBAU.CH -

Mein Achtsamkeitstagebuch

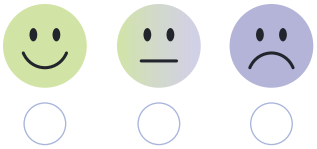
Datum: ..... Tag: .....

Mahlzeiten

Uhrzeit	Mahlzeit	Bemerkungen (z.B. Genuss, Portionengrösse Hungergefühl, Sättigung)

Stimmung

Wie habe ich mich heute gefühlt?



Selbstreflexion

Was hat meine Stimmung heute beeinflusst?

.....

.....

Körperliches Empfinden / Bauchgefühl

Gab es Beschwerden oder Veränderungen?

◯ Ja ◯ Nein

Völlegefühl, Blähungen, Krämpfe, Verstopfung, Durchfall? (Ort, Zeit, Stärke)

.....

.....

.....

.....

Achtsamkeitsmomente

Habe ich mir Zeit genommen für mich selbst?

Meditation oder Atemübung:

◯ Ja ◯ Nein

Bewegung / Spaziergang:

◯ Ja ◯ Nein

Achtsames Essen:

◯ Ja ◯ Nein

Stresslevel

1 2 3 4 5 6

Super gelassen — Stress pur

Schlaf & Regeneration

Einschlafzeit / Aufwachzeit: .....

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6

Sehr schlecht — Super gut

Freie Notizen / Reflexion

Gedanken zum Tag:

.....

.....

.....

Was möchte ich morgen anders machen?

.....

.....

.....