

Mein Medi-Tagebuch EXPERIMENTE-Blatt

Meine MEDITATIONS EXPERIMENT Woche

Woche-Nr (1-5): ____ **im Monat:** _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Track / Volume							
Zustand Vorher (1-10)							
Zustand nachher (1-10)							
Uhrzeit							
Ort							
Hilfreich (+/-/0)							
Gedanken + Gefühle anschließend							

Meine Wochenauswertung

Was war besonders gut? Ort/Uhrzeit/Dauer/Track usw.	
Welches Medithema war am besten?	
Wie schnell konnte ich entspannen?	
WER bin ich?	
WAS will ich?	
WAS möchte ich stärken in mir?	