

# Self Care Tagebuch

*„Ruhe und Balance im ständigen Wachstum auf dem Weg zum inneren Licht“*

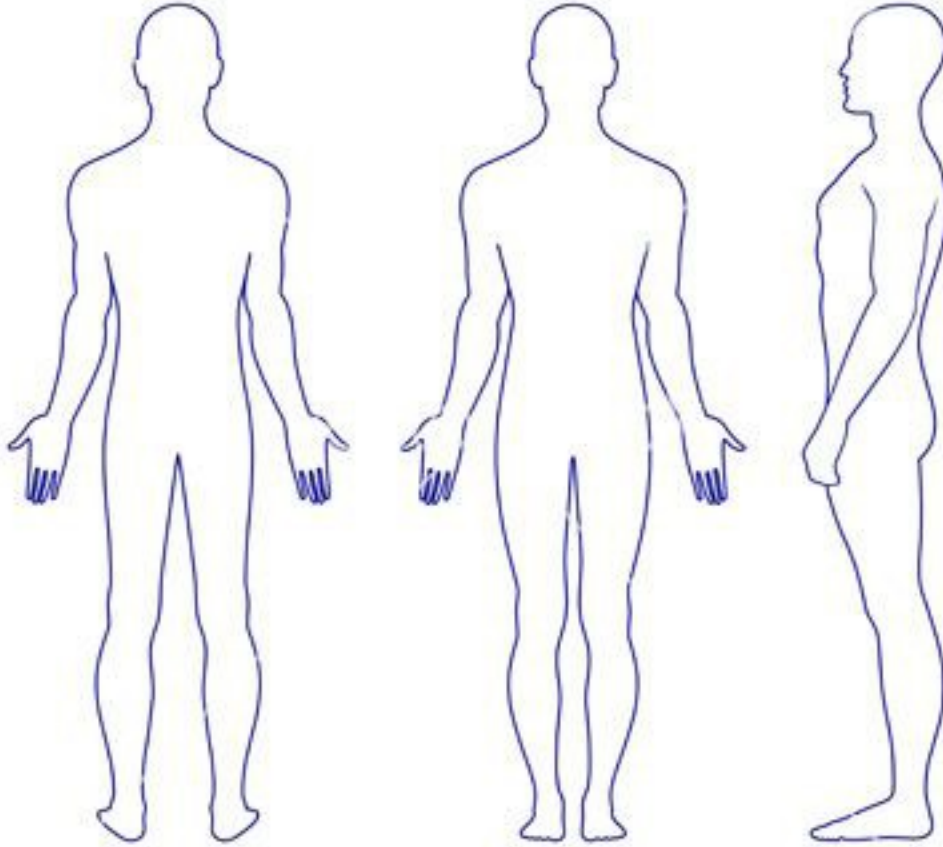
Name .....

*Thema der Stunde:* .....

Wie habe ich mich vor der Stunde gefühlt?

Wie habe ich mich nach der Stunde gefühlt?

Wo hatte ich heute körperliche Blockaden? (Kreuze an)  
Wo habe ich das Thema "....." in meinem Körper gespürt? (Kreise ein)



Was verbinde ich mit dem Thema der Stunde?

Zeichne ein Symbol, das für dich das Thema der Stunde symbolisiert.

Was lasse ich heute los?

Was lade ich heute ein?

Freitext