

MBSR-KURS

3.WOCHE/IM KÖRPER ZUHAUSE SEIN

Ihr negatives Erlebnis	Waren Sie sich des Geschehens während dessen bewusst?	Was haben Sie während dessen im Körper gespürt?	Welche Gefühle und Gedanken waren damit verbunden?	Was geht jetzt gerade, beim Aufschreiben, in Ihnen vor (Gefühle/Gedanken)?
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				

MBSR-KURS

3.WOCHE/IM KÖRPER ZUHAUSE SEIN

Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				