

MAMA BLISS *Online-Kurs*

TAGEBUCH

MODUL 2



In diesem Modul geht es insbesondere um deine Wahrnehmung. Nutze dieses Tagebuch für deine Erkenntnisse rund um die Techniken „Tracking“ und „persönliche Praxis“. Es soll dir dienen, Dinge schriftlich festzuhalten, die im Alltag manchmal so flüchtig an uns vorbei rauschen, obwohl sie in Wahrheit entscheidende Erlebnisse sind.

- Wann hast du deine Praxis umgesetzt und wie oft?
- In welchen spontanen Momenten konntest du sie anwenden?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wie hat es die Situationen oder deinen Tag beeinflusst?
- Wie haben die anderen reagiert?
- Welchen Einfluss hat es auf dich als Mami?
- Was sind die wichtigsten Einsichten und Erkenntnisse?

Montag, den

Dienstag, den

Mittwoch, den

Donnerstag, den

Freitag, den

Samstag, den

Sonntag, den