

Essen & Psyche - meine Woche

dein Name

Datum



dein Motto für diese Woche:



Sei achtsam. Versuche, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu treten. Benutze alle fünf Sinne, um einen Moment bewusst wahrzunehmen. Beobachte dich, aber verurteile dich nicht.

Notiere dir für jeden Tag die Gefühle und Gedanken, die im Zusammenhang mit dem Essen hoch kommen. Verspürst du Langeweile oder Frust? Bist du traurig oder müde?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

sei
L
I
E
B
E
V
O
L
L

Dafür bin ich diese Woche dankbar:



Trau dich, du selbst zu sein. MoTrip