

## Tag 5 - Ein neues Heft?

Hallo du liebes, dich lobendes Wesen ;-)

Ich bin sehr gespannt, wie die gestrige Übung für dich war. Ich hoffe, sie hat dich so richtig zum Strahlen gebracht!

Heute habe ich noch eine ganz praktische Übung für dich, womit du liebevoll für dich sorgen kannst.

Es geht hier um ein Liebes-Tagesbuch!

**Dein Tag 5 mit Aufgabe 5:**

**A) Schau am Ende von deinem Tag:**

**Wie liebevoll habe ich mich heute behandelt,  
wie gut habe ich für mich gesorgt?**

**Erstelle dafür eine Liste mit Fragen in dein Liebes-Tagesbuch.**

Hier habe ich einige Beispielfragen aufgeschrieben. Schau, ob sie für dich passen und ergänze selbst diese Liste mit Dingen, die auf dich zutreffen.

1. Habe ich genug geschlafen?
2. Habe ich in meinem Tag genügend Pausen eingelegt?
3. Habe ich gesund gegessen?
4. Habe ich mir die Zeit genommen, bei mir zu sein?
5. Habe ich heute etwas gemacht, was mir richtig Freude macht?
6. Habe ich mich gelobt? Wie oft?
7. War ich heute dankbar?
8. Habe ich heute quality-time mit meinem/er Partner(in) verbracht?
9. War ich heute schön entspannt draussen?
10. Habe ich auf meine Grenzen geachtet und wenn nötig nein sagen können?

**Schreibe kurz und knapp deine Antworten in dein Liebes-Tagesbuch.  
Das braucht nicht mehr als 5 Minuten zu dauern.**

Tipp: Du kannst deine Fragen nummerieren und jeden Tag einfach die Nummern aufschreiben mit deiner Antwort.

**B) Schaue dann für dich:**

**Was ging gut?**

**Welche Punkte möchte ich morgen verbessern?**

**Wie kann ich es das nächste Mal noch besser machen?**

Das war es dann auch schon.

Auf diese Art kreierst du für dich selbst eine Struktur, wie du liebevoll mit dir umgehen kannst. Es ist jetzt schwieriger, deine Bedürfnisse zu ignorieren, denn du weißt, heute Abend wartet dein Liebes-Tagesbuch auf dich!

In dein Liebes-Tagesbuch zu schreiben erhöht deine Aufmerksamkeit, wie du mit dir umgehst und es hilft dir, positive Veränderungen durch zu führen.

**Zusammengefasst:**

Mit dieser Übung nimmst du dir Zeit für dich. Gehst achtsamer mit dir um und kannst besser und bewusster für dich sorgen.

Du wirst dir bewusst über eventuelle Selbstsabotage und andere Blockaden und diese kannst du dann auflösen.

Nutze diese Liste *nicht* um dich zu kritisieren!

Stelle dir dafür auch immer die *richtigen* Fragen.

Statt dich eventuell negativ zu bewerten, frage dich statt dessen: Was möchte ich morgen verbessern?

**Auch heute gilt: Sind dir eventuelle Blockaden bewusst geworden?**

**Schreibe sie dann für dich auf.**

Hebe diese Liste auf für die FB Live-Trainings und poste sie auch gerne in die FB Gruppe.

Wenn du dich austauscht, wirst du merken, du bist nicht die einzige, andere Frauen haben die gleichen Schwierigkeiten und Themen. Das hilft oft auch schon, um sanfter und liebevoller mit dir selbst umzugehen. Und vielleicht gibt es noch gute Tips von anderen Frauen für dich?

Natürlich kannst du auch ein Bild machen von deinem Liebes-Tagesbuch und das in die Gruppe posten!

Fange heute Abend noch an.

Magst du dir dafür ein schönes neues Heft kaufen?

Vielleicht kannst du dein Tagesbuch auch ein bisschen als eine Freundin sehen, die an dir interessiert ist und dich am Ende von deinem Tag fragt, wie es dir geht und wie gut du für dich gesorgt hast...

Viel Spaß mit deinem neuen Liebes-Tagesbuch!

Deine Atma

P.S. Möchtest du dieses Training an eine Freundin empfehlen?

Du kannst diese E-Mail gerne weiterleiten und [über diesen Link kann sie sich hier anmelden.](#)

P.S.S. Denke daran, dein Liebes-Tagesbuch sollte dich unterstützen, um mehr Entspannung und Freude in dein Leben zu bringen!

Es sollte nicht als neue Tages-Aufgabe gesehen werden, die dich belastet.

Irgendwann wird dein Liebes-Tagesbuch überflüssig sein. Du wirst genau wissen, wo deine Engpässe sind. Du weißt, worauf du achten möchtest. Gut für dich zu sorgen ist dann zu einer Gewohnheit geworden.