

Mein Entspannungstagebuch - Woche 1

Die Formel der Woche:

„Ich bin ruhig ganz ruhig locker und entspannt“.

„Ich bin ruhig“

„Ruhe kommt ganz von selbst“

Die Formel der Rücknahme:

„Arme fest“

„Tief Atmen!“

„Augen auf“

Nimm dir für die folgende Aufgabe ein wenig Zeit.

Überleg dir die drei wichtigsten Gründe, warum du Autogenes Training lernen möchtest:

Grund 1	
Grund 2	
Grund 3	

Überleg dir die drei wichtigsten Ziele die du durch Autogenes Training erreichen möchtest:

Ziel 1	
Ziel 2	
Ziel 3	

