Mein Entspannungsabend

Ankommen bei mir

Datum: _____

Hallo meine Liebe, schön, dass du da bist. Dieses Blatt ist nur für dich.

Bevor wir beginnen

Mein Stress 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ganz entspannt — *sehr gestresst*

Wie geht es mir gerade?

Alles, was da ist, darf da sein.

- ☐ ruhig
- ☐ leicht
- ☐ müde
- ☐ erschöpft
- ☐ unruhig
- ☐ gereizt
- ☐ traurig
- ☐ überfordert
- ☐ leer
- ☐ _____

Was beschäftigt mich gerade?

Wenn die Gedanken nicht loslassen wollen, ist das völlig okay.
Entspannung klappt nicht immer.
Danke, dass du dir diese Zeit für dich nimmst.

Danach – wenn dir danach ist

Vielleicht bist du eingeschlafen – wie schön. Dann darfst du diesen Teil einfach weglassen.

Mein Stress 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ganz entspannt — *sehr gestresst*

Was ist jetzt da?

Bleib dir verbunden, ich freu mich auf dich.

Deine Mandy