ANNA LUKAS

Notizbuch für Sorgen

DEIN WORKBOOK FÜR MEHR KLARHEIT, INNERE RUHE UND EMOTIONALE STÄRKE

ZUM AUSDRUCKEN UND AUSFÜLLEN ODER DIGITAL BEARBEITEN



ARBEITSBUCH • INFORMATION • SELBSTREFLEXION • anna-lukas.com

GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Was fühle ich gerade?

Manchmal braucht ein Gefühl zuerst einen Namen. Halte kurz inne und beobachte, was gerade da ist.



Gefühle, die wir übergehen, verschwinden nicht unbedingt. Wahrnehmen ist ein erster Schritt.

DEINE REFLEXION

Welche drei Gefühle bemerkst du gerade?

Woran erkennst du diese Gefühle in deinem Körper?

Deine Gefühle dürfen da sein. Du entscheidest, wie du mit ihnen umgehst.