

## Schwingungstagebuch- Selbstreflexion in Alltagssituationen?

1. Wo hast du Leichtigkeit, Freude oder Genuss erlebt?

2. Wobei hast du bewusst Entspannung und Selbstfürsorge erlebt?

3. Wo hast du dich abgegrenzt?

**4. Wo hast du deine Meinung gesagt?**

**5. Wo hast du deine Bedürfnisse gelebt?**

**6. Worüber regst du dich im Alltag auf?**