Visualisierung

Datum _____

Die Szene

Entspann dich, atme langsam und stell dir dann die Szene genau vor, als wärst du jetzt dort.

Wie ich mich fühlen möchte

Was ich sehe

Was ich höre

Was ich fühle

Was ich berühre oder halte

Übungsprotokoll

Datum	Minuten	Notizen