

2. fejezet: b) Minta a naplóvezetéshez

Töltsd ki minden nap végén, próbáld meg növelni a tudatosságot, és szabadulj meg a fájdalmas gondolatoktól és érzésektől!

| Fájdalmas gondolatok, érzések, érzelmek – Írd le, melyek törtek elő belőled a mai napon! | Mit tettem, hogy elmeneküljek előle/ elkerüljem/ megszabaduljak tőle? | Mi az ára számodra az egészségnek, vitalitásnak, emberi kapcsolataidnak, a megrekedtségnek, a növekvő fájdalomnak, az elpazarolt időnek, pénznek, energiának... |
|--|---|---|
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|