

Wochenrückblick

Einleitung

Schon wieder ist eine Woche vorbei! Wie die Zeit doch verfliegt. Nimm dir die nächste Viertelstunde und damit einen Augenblick, um die Woche Revue passieren zu lassen und dir deine schönsten Momente vor Augen zu führen. Woran denkst du da als Erstes? Welche Erinnerungen sind für dich wichtig? Erwähne dich an all die kleinen und großen Momente von Zufriedenheit, die du inmitten all der Arbeit erlebt hast. Vergiss auch nicht die Herausforderungen, die dich wachsen lassen haben und auf die du wirklich stolz sein kannst. Richte dir eine kleine Galerie für die besten Momente dieser Woche ein und ehre sie mit der Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Das benötigst du für deinen Wochenrückblick

Für diese Achtsamkeitsübung brauchst du lediglich einen Stift und Papier oder dein Tagebuch sowie ein wenig Muße.

1. Dafür bin ich dankbar

2. Diese Menschen haben meine Woche bereichert

3. Meine schönsten Erinnerungen diese Woche

4. Diese Herausforderungen habe ich gemeistert

5. Das habe ich gelernt

6. Darauf bin ich stolz