

Meine Trigger

Erinnere dich an einen besonders schönen Tag und notiere hier alle Details, die dir einfallen!
(Du darfst natürlich gerne ein zusätzliches Blatt benutzen!)
(Aufschreiben ist ein ganz wesentlicher Teil dieser Aufgabe!)

Gerüche:

Musik:

Geschmack:

Blicke:

Gesten:

Berührung:

Bewegung:

Mein Körper hat sich angefühlt:

Meine Atmung:

Mein Ausblick:

Luft:

Temperatur:

Gab es schon mal ähnliche Situationen in deinem Leben?

Wenn ja, welches davon ist die früheste?

Was mir sonst noch für Details einfallen:

Erinnere dich an einen besonderen Stimmungsumschwung: Was hat dich aus schlechter Laune in eine ganz besonders gute Stimmung gebracht?

(Aufschreiben ist ein ganz wesentlicher Teil dieser Aufgabe!)

An welche Details erinnerst du dich (auch wenn sie dir nebensächlich erscheinen, sind sie hier wichtig!)

Gerüche:

Musik:

Geschmack:

Blicke:

Gesten:

Berührung:

Bewegung:

Mein Körper hat sich angefühlt:

Meine Atmung:

Mein Ausblick:

Luft:

Temperatur:

Welche Details fallen dir noch ein?