

## Abendjournal:

# Dein Begleiter zum Loslassen und Entspannen

Der Abend schenkt dir die Möglichkeit, den Tag liebevoll abzuschließen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um bewusst zurückzublicken, dankbar zu sein und dich innerlich auf eine erholsame Nacht einzustimmen. Dieses Journal hilft dir dabei, den Tag loszulassen und mit Leichtigkeit in die Nacht überzugehen.



### *Rückblick auf den Tag*

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

---

Ein schöner Moment des Tages:

---

Worauf bin ich heute stolz?

### *Loslassen*

Was darf ich heute hinter mir lassen?

---

Welche Gedanken oder Sorgen lege ich bewusst ab?

### *Für die Nacht*

Eine liebevolle Affirmation für mich selbst:

#### **Beispiele für Affirmationen, die dich begleiten können:**

*Ich darf zur Ruhe kommen und vertrauen.*

*Ich habe heute mein Bestes gegeben, und das ist genug.*

*Ich lasse den Tag los und öffne mich für erholsamen Schlaf.*

*Mein Körper findet in der Nacht Heilung und Erneuerung.*

*Ich bin in Sicherheit und getragen.*

Darauf freue ich mich morgen:

---