

Tagebuch zur Selbstbeobachtung

Führen Sie für jede Woche Ihres Ayurveda-Wohlfühlprogramms ein Ess-Tagebuch und notieren Sie alles, was Sie essen. Dies dient lediglich dem Bewusstseinsprozess, d.h. wir brauchen uns um Grammangaben, Kalorien und Ähnliches nicht zu kümmern.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Sonstige Snacks und Mahlzeiten	Gefühle, Stressfaktoren
1. Tag					
2. Tag					
3. Tag					
4. Tag					
5. Tag					
6. Tag					
7. Tag					

Innere Reflektion und Erkenntnis über Selbstbefragung

Die folgenden Fragen sollen Ihnen die Selbstreflektion erleichtern. Antworten Sie ganz frei, ehrlich und spontan. Mehrere Antworten sind möglich. Falls Ihnen im Anschluss weitere Gedanken und Erkenntnisse einfallen, so notieren Sie diese ebenfalls in Ihr Tagebuch. Mit dem Schreiben kommen Sie mit den tieferen Schichten Ihres Bewusstseins in Kontakt und lernen mit Ihrer Seele zu kommunizieren. Lassen Sie es fließen ...

Zeit

Ich esse

- regelmäßig zu den Mahlzeiten
 wenn ich Hunger habe
 wenn ich Zeit dazu habe
 wenn ich unter Stress stehe
 wenn ich zur Ruhe komme
 Sonstiges _____

Menge

Ich esse

- genau so viel wie ich Appetit habe
- bis ich nicht mehr kann
- ich stehe immer halb hungrig vom Tisch auf, um nicht zu dick zu werden
- Sonstiges _____
- bis der Teller leer ist
- bis ich alles probiert habe

Qualität

Am liebsten mag ich

- frische, naturbelassene Speisen
- viel Fleisch, Wurst oder Käse
- Süßigkeiten und Kuchen
- Sonstiges _____
- vegetarische Kost (Obst, Gemüse, Getreide)
- scharf gewürzte und/oder salzige Speisen
- fettige, frittierte Speisen

Atmosphäre

Ich esse

- am liebsten in aller Ruhe
- beim Fernsehen
- immer zwischendurch: im Auto, am Computer oder im Stehen
- gerne heimlich, wenn keiner zuschaut
- Sonstiges _____
- in Hektik
- am liebsten in Gesellschaft mit anregenden Gesprächen

Emotionen

Mit dem Essen

- stille ich meinen Appetit
- vertreibe ich mir die Langeweile
- tröste ich mich, wenn ich traurig oder enttäuscht bin
- belohne ich mich nach einem langen Tag
- fülle ich die Leere in mir
- genieße ich mein Leben

Beim Essen

- mache ich mir immer Sorgen, ob es auch gesund ist
- Sonstiges _____
- habe ich immer ein schlechtes Gewissen

Selbstwahrnehmung

Wenn ich mich selbst so bewusst beobachte,

- erfüllt mich das mit Freude
- ertappe ich mich dabei, wie ich mich dabei belüge
- notiere ich alles ganz genau und korrekt
- würde ich am liebsten davonlaufen
- Sonstiges _____
- ist mir das unangenehm
- fühle ich mich enttarnt/bedrängt/kontrolliert
- lerne ich viel Neues über mich
- schäme ich mich für mein Verhalten

Fortsetzung »Tagebuch zur Selbstbeobachtung«

Folgende Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten habe ich in der letzten Woche an mir beobachtet:

Folgende Stress- und Entspannungsmuster habe ich in der letzten Woche an mir beobachtet:

Verhaltensweisen, die mir schaden und die ich ändern will:

Verhaltensweisen, mit denen ich mich wohlfühle und die ich auf alle Fälle beibehalten will:

Wenn ich meinen eigenen Jetzt-Zustand mit ayurvedischen Begriffen beschreiben sollte, würde ich sagen:

Meine *Doshas* sind

im Gleichgewicht

im Ungleichgewicht

Ich leide unter Störungen von

Vata (körperlich/psychisch)

Pitta (körperlich/psychisch)

Kapha (körperlich/psychisch)

Wenn ich an mich als Kind denke, dann sehe ich mich ... :
