

Arbeitsblatt: Ideale Tagesstruktur

In diesem Arbeitsblatt ist deine ganze Kreativität gefragt. Stelle dir einen idealen Tag in deinem Leben vor. Wie würde dein idealer, abstinenter, nüchtern Tag aussehen? Beginne mit deinem Morgenritual, wie du dankbar, nüchtern und ausgeruht morgens aufwachst und dich gemütlich streckst, überlege dir dann, was deine erste Aktion ist, ein großes Glas Wasser trinken? Meditieren? Beten? Eine Dankbarkeitsliste schreiben?

Wie möchtest du frühstücken? Wie wäre die Atmosphäre beim Frühstück, an welchem Platz möchtest du essen? In welcher Gemütsverfassung? Möchtest du vor dem Essen beten? Bist du alleine oder im Kreis deiner Familie oder mir Freunden?

Bleibe dabei bei genau den Lebensumständen, die jetzt deine Realität sind, beschränke dich lediglich, auf dein ideales Verhalten und deine ideale innere Verfassung, wie du dich innerhalb der Umstände und Gegenbenheiten bewegen, fühlen und verhalten möchtest. Schreibe es so, dass du Abends zufrieden mit dir und deinen Handlungen ins Bett gehen kannst.

