

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



FASTENTAGEBUCH:

Ein Fastentagebuch kann sein, muss aber nicht!
Evtl. gibt es auch Tage, an denen man nicht viel oder gar nichts schreibt.

Hier können alle Erkenntnisse eingetragen werden, die während der Fastenzeit ganz von „Selbst“ kommen.

Für die Zeit nach dem Fasten kann dieses Buch ein ganz persönliches Weisheitsbuch sein!

Ein Buch, das hilft die Erkenntnisse durchzuführen/halten, sich daran zu erinnern.

Nehme Dir in der Fastenzeit jeden Tag Zeit in Dich hinein zu spüren - wie geht es Dir beim Fasten. Dazu könntest Du Dich, in einem ruhigen Moment am Ende des Tages, bequem hinsetzen und ein paar Notizen über den abgelaufenen Tag aufschreiben:

Gab es:

- besondere Situationen oder
- Gefühle,
- inspirierende Gedanken und Erkenntnisse.
- Was tat besonders gut und was nicht.
- Wie steht es mit Deiner Befindlichkeit und Deiner Gesundheit in diesem Moment?
- Wie geht es Dir emotional? Verspürst Du zunehmend innere Ruhe und Zufriedenheit oder eher das Gegenteil?

Bemühe Dich dabei, möglichst wertfrei Dein Befinden wahrzunehmen. Mit jedem Tag des Fastens wird es sich mehr oder weniger deutlich verändern.

Dieses Fastentagebuch dokumentiert den Prozess der Veränderungen, die Du an Dir selbst beobachten kannst. Mit der Zeit lernst Du Dich immer besser kennen und kannst einschätzen, was Dir tatsächlich gut tut oder was Dich eher stresst. Das hilft, um unseren „Ist-Zustand“ zukünftig an den gewünschten „Soll-Zustand“ anzunähern.