

MORNING JOURNAL

Hallo ich bin Isabell

Ich begleite Frauen auf ihrem Weg zur Unabhängigkeit von Drogen, Medikamenten und Alkohol und berate Behandler und Institutionen zur Entstigmatisierung Betroffener sowie zur therapeutischen Haltung von Fachpersonal.

Als Therapeutin und erfahrene ehemalige Suchtkranke möchte ich Frauen und Mütter auf ihrem Weg in ein erfülltes, hoffnungsvolles Leben begleiten, das ihren Bedürfnissen entspricht.

Mir ist es ein persönliches Anliegen, nie wieder zuzulassen, dass jemand so lange wie ich oder sogar länger eine Frau und Mutter bleibt, die durch Suchtmittel funktioniert. Ich möchte dieses System für die Frauen und ihr Leben sowie für ihre Kinder durchbrechen und verändern.



ISABELL  ADOMAT
Abstinenzmentorin für Frauen
isabelladomat.com

Willkommen

zu deiner neuen täglichen Morning-Journal-Routine, die dich auf deinem persönlichen Wachstums- und Heilungsweg unterstützen wird. Dieses Journal ist nicht nur ein Werkzeug zur Reflexion, sondern auch ein Weg, deine emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ziel ist es, jeden Tag bewusst und achtsam zu beginnen, um dich zu befähigen, alte Muster zu durchbrechen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

So nutzt du dein Morning Journal:

Dankbarkeit

Starte jeden Tag, indem du darüber nachdenkst, wofür du am Vortag dankbar warst. Diese Praxis hilft dir, den Fokus von den Herausforderungen auf die positiven Aspekte deines Lebens zu verlagern und eine Haltung der Fülle und der Wertschätzung zu fördern.

Stimmung einschätzen

Verwende den Stimmungs-Tracker und das Gefühlsrad, um festzustellen, wie du dich heute fühlst. Akzeptiere diese Emotionen ohne Urteil – sie sind wertvolle Indikatoren für deinen mentalen und emotionalen Zustand. Beurteile, ob deine Emotionen in Übereinstimmung mit der Realität stehen. Dieser Prozess hilft dir, einen klaren Kopf zu bewahren.

Reflexion über deine Gedanken

Schreibe die Gedanken auf, die dir in der Nacht durch den Kopf gehen. Dieser Schritt ist entscheidend, um die Geschichten, die du dir selbst erzählst, zu verstehen und wiederkehrende Muster oder einschränkende Überzeugungen zu identifizieren.

Setze deine Intentionen

Basierend auf deinen Gefühlen und Gedanken, lege fest, was du heute Gutes für dich tun möchtest. Dies könnte etwas Kleines sein, wie „Zeit in der Natur verbringen“, oder etwas Größeres, wie „einen konkreten Schritt in Richtung meines Ziels unternehmen“.

Diese Absicht hilft dir, den Tag bewusst und zielgerichtet zu beginnen.

Meine Ziele:

Nutze diesen Moment, um zu reflektieren, was dir gerade wirklich wichtig ist. Schreibe deine aktuellen Ziele auf, sei es mehr Zeit für dich selbst oder ein berufliches Vorhaben. Kläre, welche Schritte du unternehmen kannst, um sie zu erreichen.

So richtest du deinen Fokus gezielt auf das, was du wirklich möchtest.

Tageskarte ziehen:

Ziehe eine Tageskarte (z.B. eine Tarotkarte), um einen spirituellen Fokus für den Tag zu setzen. Diese Praxis kann dir zusätzliche Einsichten und Inspirationen bieten, die dich auf deinem Weg unterstützen.

Ich persönlich ziehe jeden Morgen eine Karte.

Wöchentliche Rückschau:

Jeden Sonntag machst du einen wöchentlichen Rückblick. Was waren die drei besten Dinge, die du diese Woche gemacht hast? Welche Herausforderungen hast du gemeistert? Nutze diese Zeit, um deine Woche zu bewerten und deine Ziele für die kommende Woche festzulegen.

Intension

Dein Morning Journal ist dein täglicher Begleiter auf dem Weg zu einem bewussteren, achtsameren und erfüllteren Leben. Nutze es, um jeden Tag mit Klarheit und positiven Absichten zu beginnen und deine persönlichen Erfolge zu dokumentieren.

Es ist nicht nur ein Werkzeug zur Selbstreflexion, sondern auch ein Weg, dein inneres Potenzial zu entdecken und voll auszuschöpfen.

Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, als genau jetzt damit zu beginnen!



Nutze die Power der Abstinenz!

Journaling

Datum: _____

Wie möchte ich mich heute Morgen fühlen?

Welche Gedanken beschäftigten mich?

Wofür war ich gestern Dankbar?

Was kann ich heute Gutes für mich tun?

Was kann ich heute tun, um meine Ziele zu erreichen?

Meine Stimmung heute Morgen ist...

 ruhig


 glücklich

 ängstlich

 ausgeruht

 kreativ

 rastlos

 _____

 _____

 _____

Weekly check in

DIE 3 BESTEN DINGE,
DIE ICH DIESE WOCHE GEMACHT HABE

-
-
-

DIE LOHNENDSTE INTERAKTION,
DIE ICH DIESE WOCHE HATTE

IN DIESER WOCHE FÜHLTE ICH MICH?

NÄCHSTE WOCHE MÖCHTE ICH ERREICHEN...

DINGE, DIE ICH DIESE WOCHE ERREICHT HABE

WAS WAR DAS BESTE AN DER WOCHE?

MEIN RANKING DER WOCHE

Ich freue mich sehr, dass du dir die Zeit genommen hast, das Morning Journal für dich ausgefüllt hast. Du hast damit bereits den ersten wichtigen Schritt in Richtung eines bewussteren und erfüllteren Lebens gemacht.

Das Journal bietet dir die Möglichkeit, jeden Tag mit klaren Absichten zu starten und deine Erfolge und Herausforderungen achtsam zu reflektieren. Es soll dich begleiten auf deinem Weg zur inneren Heilung.

Du hast ein unglaubliches Potenzial in dir, das nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Das Morning Journal hilft dir dabei, dieses Potenzial Schritt für Schritt zu entfalten, indem du dich jeden Morgen mit deinen Gedanken, Gefühlen und Zielen auseinandersetzt. Indem du regelmäßig in dich hineinspürst und deine Gefühle notierst, kannst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen und deinen Weg klarer sehen.

Denke daran, dass Veränderung ein Prozess ist. Es ist wichtig, sich selbst Zeit und Raum zu geben, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Dieser Weg ist individuell, und es geht darum, in deinem eigenen Tempo voranzukommen. Konsumrückfälle können passieren – es ist wichtig, dich dann nicht abzuwerten, sondern deine Krone zu richten und deinen Weg weiterzugehen..

Wenn du dich jemals überfordert fühlst oder Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Seite. Ich bin hier, um dich auf deiner Reise zu begleiten und zu ermutigen, dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten.

Zögere nicht, dich bei mir zu melden.

Ich biete dir gerne eine persönliche Begleitung an, um dich auf deinem Weg zu unterstützen.

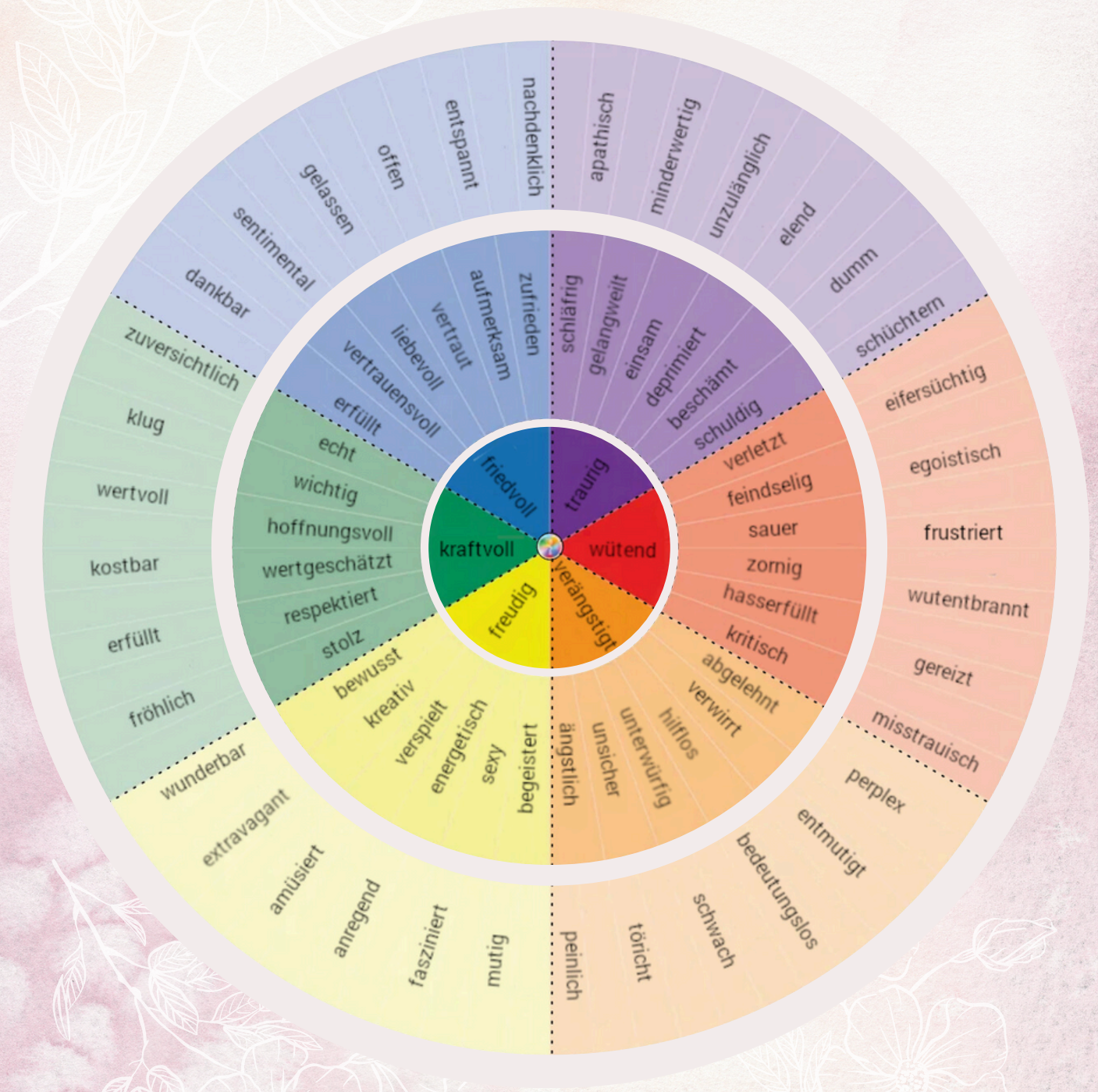
Du kannst mich jederzeit unter hallo@isabelladomat.com erreichen.

Deine Isabell





Gefühlsrad





ISABELL  ADOMAT