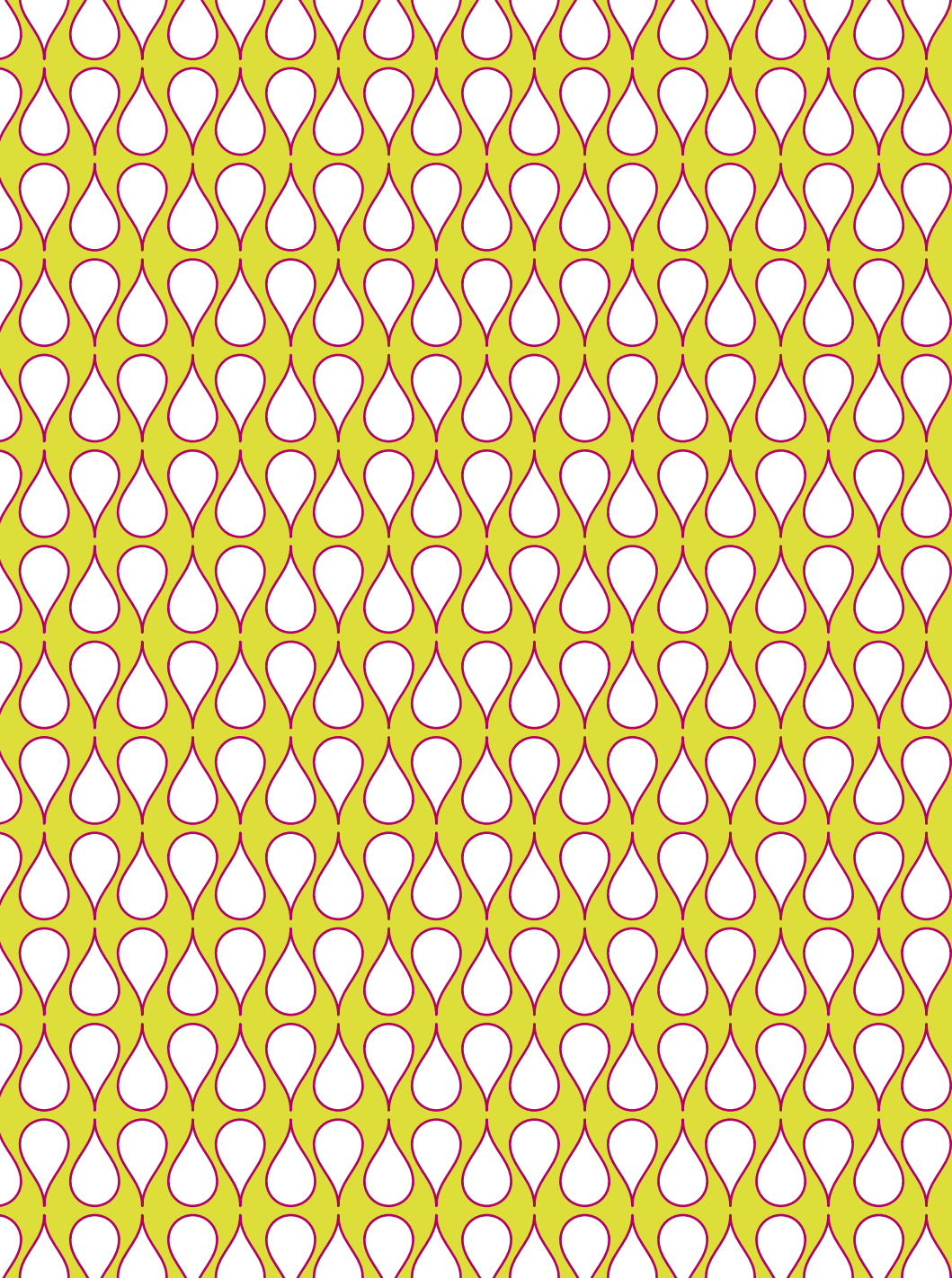


Dieses Frage-Tagebuch gehört

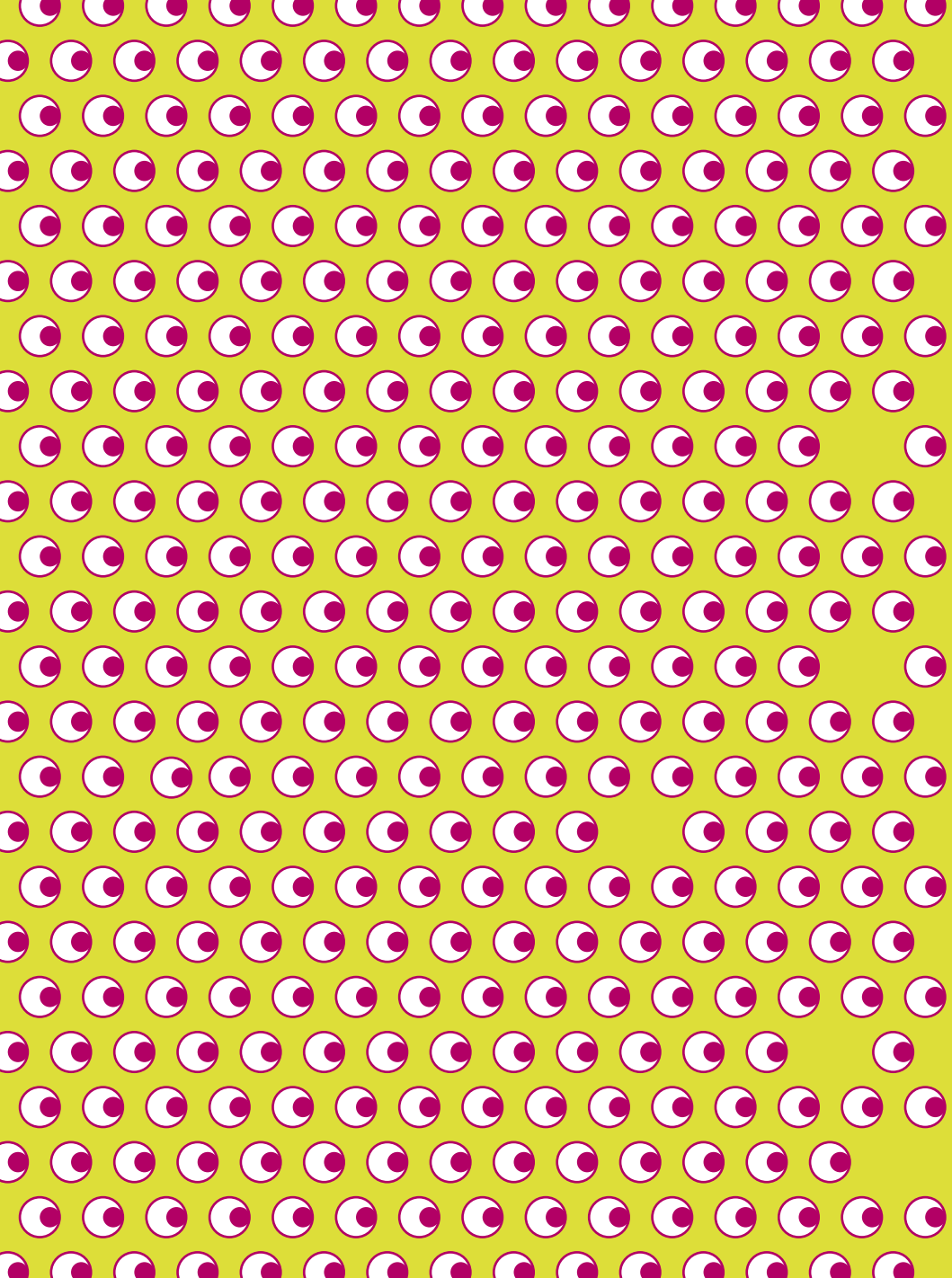




**Mein Leben und ich.
Sinas Frage-Tagebuch**

ILONA EINWOHLT







Wer bin ich?!

Das bin ICH:

Vorname und Name

Spitzname

Geboren am/in

Sternzeichen

Straße

Ort

Telefon/Mobil

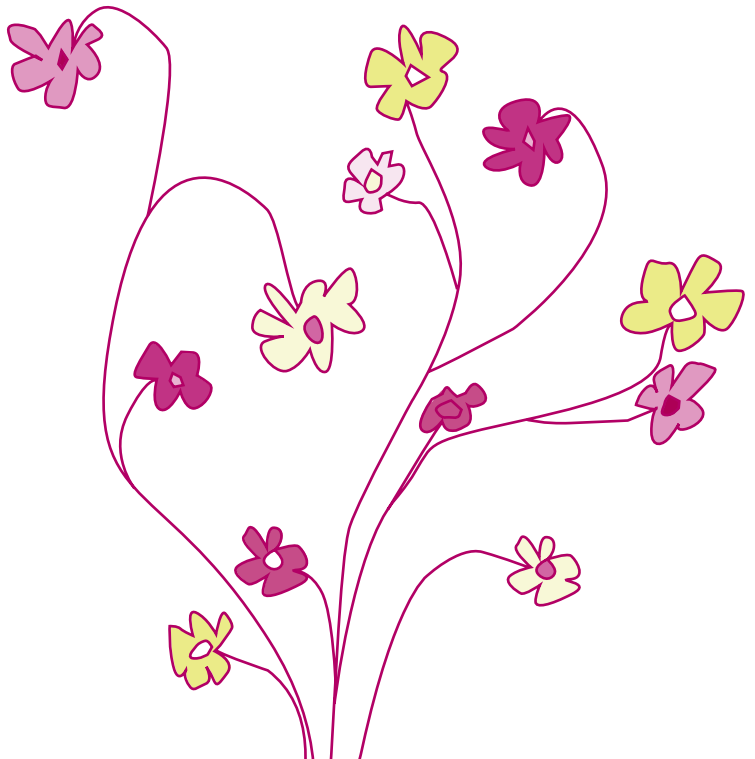
E-Mail

aufgeschrieben am:

Haarfarbe

Augenfarbe

Hautfarbe



So bin ich:

(rein äußerlich gesehen)



kleine Hände lang blond dicke Nase
genau richtig! mittellange
Haare lockig
schön gestrahnt strubbelkurz schwarz gestuft braun
dünne Haut glatt rot großer Fußzeh

So bin ich:

(rein innerlich gesehen)

selbstbewusst gerne für mich kreativ
ehrgeizig leidenschaftlich gut in Mathe **super**
sorgenvoll authentisch witzig
sprachbegabt gedankenvoll langsam ängstlich neugierig
fröhlich lustig unternehmenslustig
nett schüchtern unbekümmert stark

Mein
Lieblings-
Lebensmotto:

Lach – und die
Welt gehört dir!!!





Hand ...



abgedruckt am:

... und Fuß





Lieblings- Liste meiner Lieblinge:

Hobby _____

Farbe _____

Zahl _____

Blume _____

Vogel _____

Tier _____

Duft _____

Baum _____

Ort _____

Menschen _____

Beschäftigung _____

Material _____

Essen _____

Trinken _____

Land _____

Sprache _____

Buch _____

Musik _____

Fach _____

aufgeschrieben am:

Wenn du die Augen schließt und in dich hineinspürst – wo fühlst du dich?

Wovor willst du die Augen schließen?

Was lässt dein Herz höher schlagen?

Wann geht dir der Hut hoch?

Wann spitzt du die Ohren?

Was macht dir Gänsehaut?

Wann ballst du die Faust?

aufgeschrieben am:

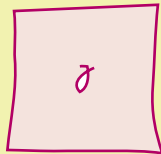
Womit triffst
du deine
Entscheidungen?



— Kopf



— Herz



— Bauch

Wie gut passt du auf deinen Körper auf?

Gib dir Punkte für 1 bis 6 – 1 für gar nicht gut, 6 für supergut.

- ___ Mein Körper ist stark und gesund.
- ___ Ich weiß, was meinem Körper guttut.
- ___ Ich mag meinen Körper.
- ___ Ich höre auf mein Bauchgefühl.
- ___ Ich kenne meine körperlichen Grenzen.
- ___ Ich pflege meinen Körper – äußerlich.
- ___ Ich ernähre mich gesund.
- ___ Ich habe ein gutes Körpergefühl.

Zähle deine Punkte zusammen und teile durch 8.

Dieser Mittelwert verrät dir, wie gut du auf deinen Körper aufpasst.

Wichtig ist nicht, wie du es tust, sondern dir bewusst bist, dass du es tust.

Probier mal aus:

- › Balanciere ein Buch auf deinem Kopf. Damit übst du den aufrechten Gang.
- › Tanze wild und verrückt zu deiner Lieblingsmusik.
- › Treibe regelmäßig Sport – damit verbesserst du dein Körpergefühl.
- › Iss gesunde Sachen!

ausgefüllt am:

Wie gut passt du auf deine Seele auf?

Gib dir Punkte für 1 bis 6 – 1 für gar nicht gut, 6 für supergut.

- ___ Ich kann gut über meine Gefühle reden.
- ___ Wenn ich traurig bin, weine ich.
- ___ Wenn ich Stress habe, werde ich krank.
- ___ Ich kann gut Nein sagen.
- ___ Ich Sorge für Ruhezeiten.
- ___ Ich schlafe ausreichend.
- ___ Ich umgebe mich bewusst mit schönen Dingen.
- ___ Ich blende Unangenehmes einfach aus.

Zähle deine Punkte zusammen und teile durch 8.

Dieser Mittelwert verrät dir, wie gut du auf deine Seele aufpasst.

Wichtig ist nicht, wie du es tust, sondern dir bewusst bist, dass du es tust.

Probier mal aus, ob dir das guttut:

- › Zwanzig Minuten im warmen Lavendelbadewasser abtauchen.
- › Zehn Minuten nichts tun (außer in die Kerze gucken).
- › Yoga, Meditieren, falls du zu den Menschen gehörst, die schlecht „runterkommen“.
- › Gehe jeden Abend pünktlich um 21:00 Uhr zu Bett.

Das sind meine Schokoladenseiten:

Schreibe 10 positive Eigenschaften von dir auf,
die dich auszeichnen.



(Schreibe mindestens 10 Dinge auf, die du besonders gut kannst oder gut
an dir findest! Dann schreibe sie dir noch mal auf ein Post-it oder auf einen
extra schönen Zettel und häng ihn dir an den Spiegel.)

aufgeschrieben am:

Was magst du an deinem Körper?

Was magst du an deinen Gefühlen?

Was magst du an deinem Verstand?

Stell dir vor, die Welt ist eine Keksdose –
wieso gehörst du zu den Schokoplätzchen?

 Weil _____

 Weil _____

 Weil _____

 Weil _____



aufgeschrieben am:



Mein Name, Programm.

Gib dir für jeden Buchstaben deines
Namens eine positive Eigenschaft!

S = super

I = intelligent

N = natürlich

A = aktiv

Welcher Farbtyp bist du?

Kreuze an! Dieser Test hilft dir herauszufinden, welche Farben dir guttun, nicht, welche du unbedingt tragen solltest.

1. Welche Blume magst du am liebsten?

- Rose
- Lilie
- Kornblume

2. Was trägst du gerne?

- Minirock
- normale Jeans
- lange Röcke

3. Wie riecht dein Lieblingsparfum?

- blumig
- frisch
- orientalisch

4. Welches Symbol passt gut zu dir?

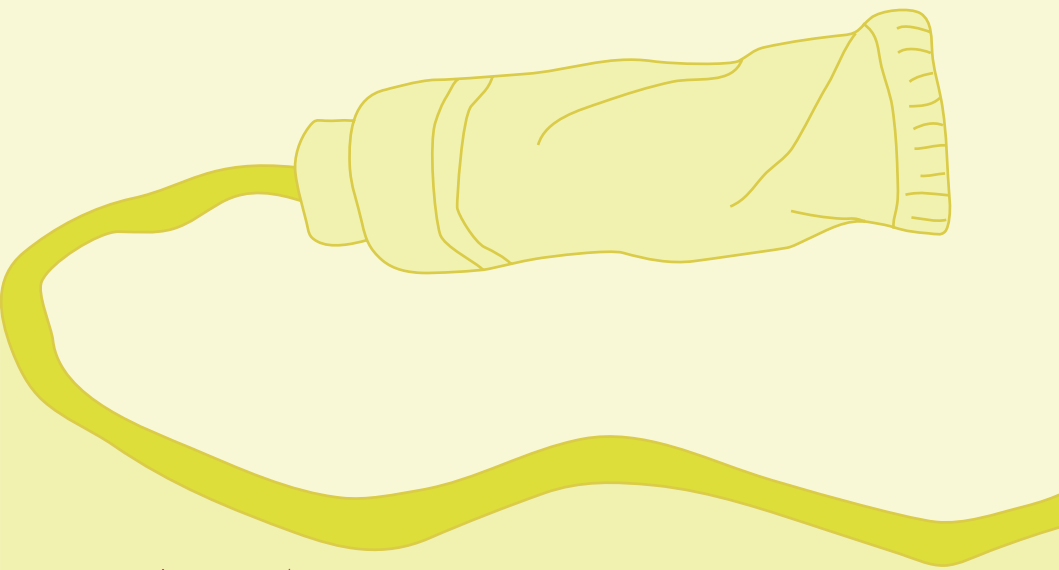
- Herz
- Stern
- Sonne

5. Wie bist du?

- lebendig und leidenschaftlich
- ruhig und besonnen
- geheimnisvoll und verrückt

6. Welche Süßigkeiten magst du am liebsten?

- Schokolade
- Gummibärchen
- Erdnüsse



Auswertung:

Zähle, wie oft du welches Symbol angekreuzt hast, und lies dann nach.

Ganz viele ○

Ganz klar, du bist der Rot-Orange-Typ! Dir tut alles gut, was leuchtet und knallt, das belebt und inspiriert dich, macht dir gute Laune und verhilft dir zu noch mehr Power und Leidenschaft in deinem Leben.

Ganz viele △

Als Grün-Weiß-Typ magst du es gerne klar und harmonisch, diese Farben geben dir Ruhe und Besonnenheit, sorgen dafür, dass du gelassen und froh durchs Leben marschierst.

Ganz viele ☆

Ein scheinbarer Widerspruch, doch als Blau-Violett-Typ bringen dir diese Farben genau die harmonische Ausgeglichenheit, die du brauchst, um motiviert und entspannt zugleich zu sein.