

# Tagebuchblatt - Reflexion des Seelenspiegels

Datum: \_\_\_\_\_

Meine allgemeine Stimmung heute: (z. B. ruhig, angespannt, energisch, müde)

---

## Welches Element hat meinen Tag am meisten geprägt? (ankreuzen)

- Feuer (Tatkraft, Wille, Begeisterung)
- Wasser (Gefühle, Intuition, Empathie)
- Luft (Denken, Kommunikation, Kreativität)
- Erde (Stabilität, Disziplin, Realitätssinn)

## Beobachtete Eigenschaften & Elementzuordnung

Notiere Eigenschaften, die sich heute besonders gezeigt haben, und ordne sie einem Element zu.

Eigenschaft	Element	Situation, in der sie aufgetreten ist

## Einordnung in die drei Ebenen

Gib für jede beobachtete Eigenschaft an, in welcher Ebene sie sich gezeigt hat.

Eigenschaft	Mental (Schwach)	Astral (Mittel)	Grobstofflich (Stark)

## **Erkenntnisse & Reflexion**

**Was habe ich heute über mich gelernt?**

---

---

**Gab es ein spürbares Ungleichgewicht der Elemente?** (z. B. zu viel Feuer, zu wenig Wasser)

---

**Welche Eigenschaften möchte ich bewusster in mein Leben integrieren?**

---

## **Geplante Anpassungen oder Übungen**

**Welche Maßnahme möchte ich ergreifen, um mein Gleichgewicht zu verbessern?** (z. B. Meditation, bewusste Kommunikation, Erdung)

---

**Wie werde ich das konkret umsetzen?**

---

---

*Dieses Tagebuchblatt dient dazu, die tägliche Selbstreflexion zu unterstützen und ein tieferes Verständnis der eigenen Entwicklung zu gewinnen.*