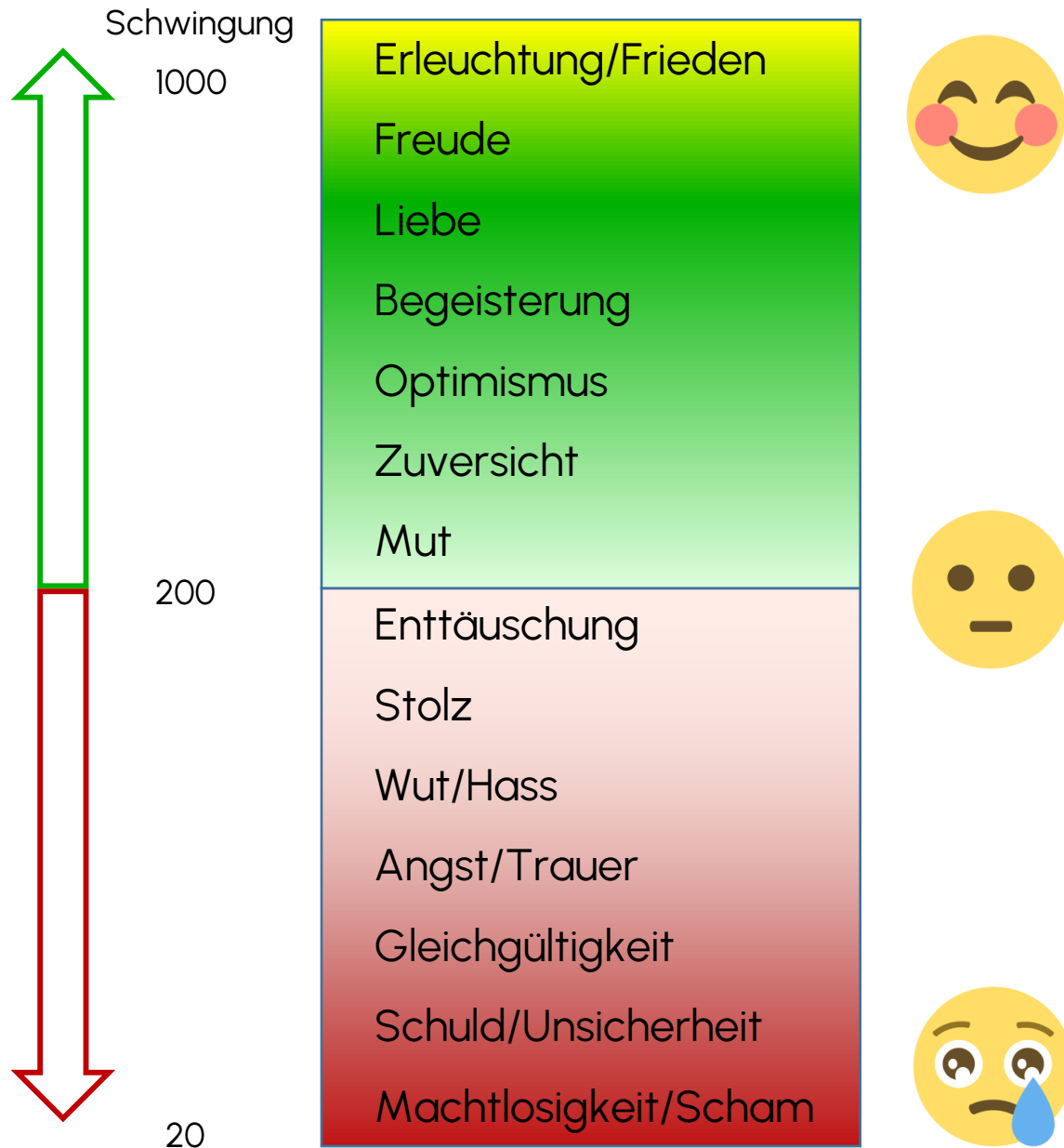


Vereinfachte Emotionsskala nach D.Hawkins



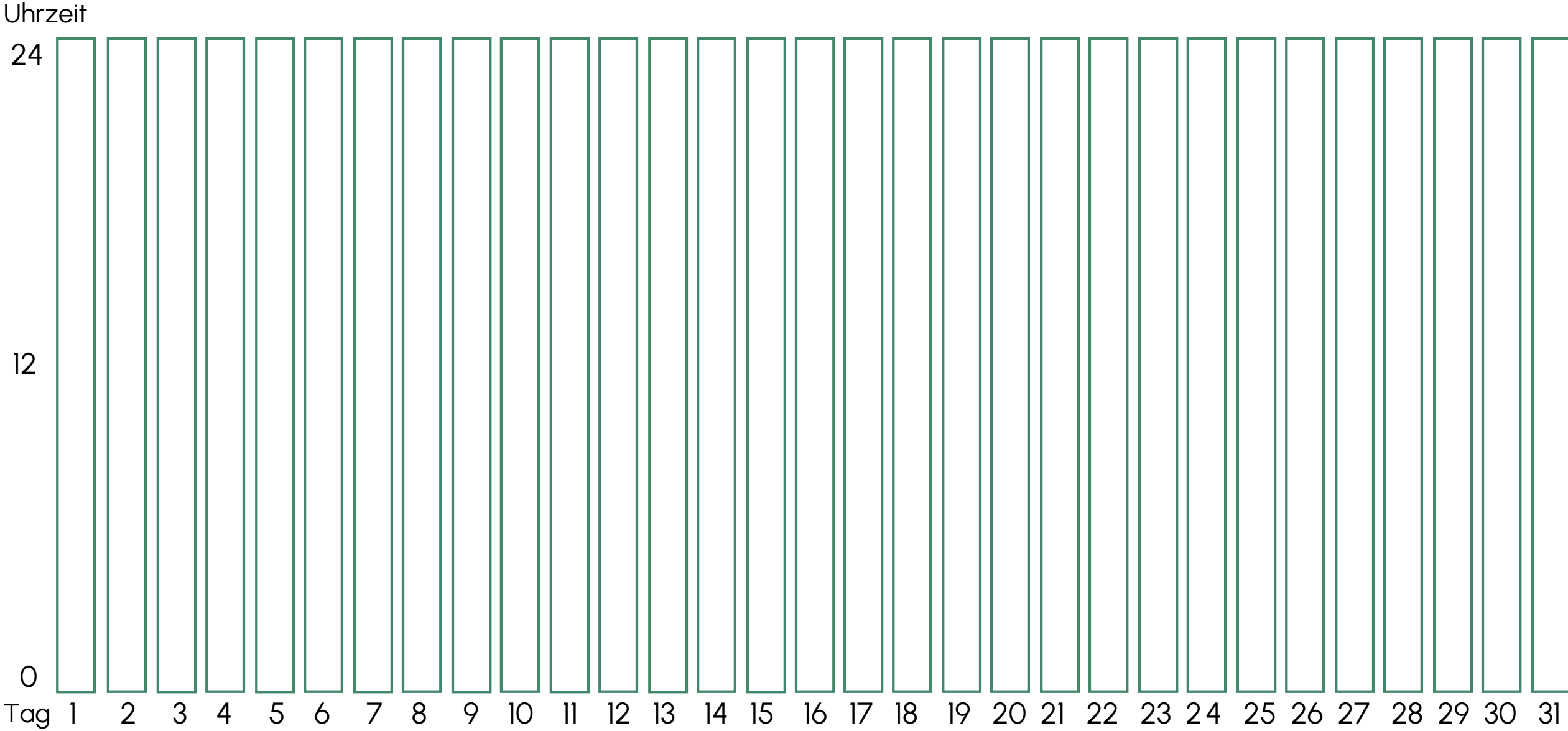
Hier siehst Du eine vereinfachte Form der Emotionsskala nach D.Hawkins. Schau Dir die einzelnen Emotionen einmal genauer an.

In welchem Bereich befindest Du Dich häufig?

Wo befindet sich der Zustand den Du anstrebst?

Wenn Du Dir nicht sicher bist, wie Du den Tag über so „schwingst“ nutze die Schwingungstabelle. Trage hier jeden Tag ein wie du Dich gefühlt hast. Notiere Dir auch dazu was an dem Tag so los. So kannst Du quasi Deine Schwingungen „tracken“

Monat: __/__/__

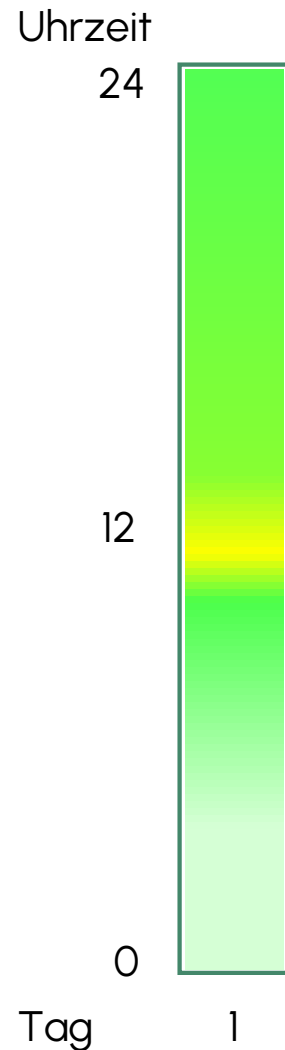


Notiere Dir hier Besonderheiten oder besondere Ereignisse die zu Deiner Schwingung beigetragen haben können
(kopiere Dir dieses Blatt einfach so oft du es benötigst)

Tag __

Tag __

Hier ein kleines Beispiel um Dir zu zeigen, wie Du die Schwingungsskala und den dazugehörigen Notizenbereich für Dich nutzen kannst: (Zur besseren Veranschaulichung habe ich den Farbverlauf digital eingefügt. Drucke Dir gerne die Seiten aus und nehme Buntstifte zum ausmalen. Du bist hier ganz frei wie du arbeiten möchtest.)



Tag 1

*Ich war heute den ganzen Tag
irgendwie schon gut drauf und
ziemlich zufrieden. Gegen Mittag
kam dann plötzlich ein Anruf der
Firma, bei der ich mich für meine
absolute Traumstelle beworben
hatte. Sie haben mich zum
Vorstellungsgespräch eingeladen!!!
Ich bin soo happy!*